



# SUMÁ 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS

**+ MOVIMIENTO**  
**+ SALUD**

## Buscá el ejercicio adecuado para vos:

caminar, correr, andar en bici o cualquier actividad que te guste y puedas sostener

## BENEFICIOS

- | *Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes*
- | *Ayuda a controlar tu peso*
- | *Disminuye el estrés y mejora tu estado de ánimo*
- | *Disminuye el riesgo de desarrollar diversos tipos de cáncer*