



# 5 DATOS CURIOSOS SOBRE TUS MÚSCULOS

*Entre tantas prioridades,  
tú eres la primera.*



## Influyen en la salud de otros órganos cercanos y a distancia

Si no has entrenado tus músculos, puede ser que tengas menos fuerza y mayor riesgo de obesidad y enfermedades de los huesos, cardiovasculares y del metabolismo, entre otras.



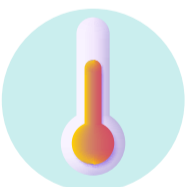
## Continúan gastando energía en reposo

Cuando tus músculos son más fuertes, siguen utilizando energía, incluso si estás en reposo.



## Son la bodega de proteínas del cuerpo

Las proteínas se encuentran en muchos alimentos y son esenciales para la vida. ¿Cómo quieres que sea tu reserva?



## Ayudan a regular la temperatura del cuerpo

¿Sabías que los escalofríos se producen porque tus músculos se contraen para protegerte al transformar la energía en calor?



## Al dar un paso activas cerca de 100 músculos

¿Cuántos pasos has dado hoy acompañados de ejercicios de estiramiento para aprovechar tus más de 600 músculos?

NOS ENCANTA QUE PONGAS TU BIENESTAR EN EL PRIMER LUGAR.

# VIVE MÁS

[vivemas.segurossura.com.co](http://vivemas.segurossura.com.co)

