

CAMINAR

¿EL SECRETO DE LA ETERNA JUVENTUD?



Descúbrelo en estos **8 beneficios** o mejor aún, ponte los tenis y vívelos en la realidad, recuerda que entre tantas prioridades tú eres la primera.

1



Mantiene tu capacidad de movimiento porque activa cada parte de tu cuerpo.

2

Cuida tu páncreas, tu hígado y mejora la capacidad de tu cuerpo para usar la energía al ayudar a controlar tus niveles de azúcar.

3

Ayuda a limpiar todo tu sistema al facilitar la eliminación de toxinas y deshechos de tu cuerpo.

4



Contribuye a que bajes de peso, no solo por quemar calorías sino por la eliminación de toxinas y el mejor uso de la energía.

5



Disminuye el estrés y te hace sentir más feliz. Al caminar, tu cuerpo produce sustancias que te hacen sentir bienestar.

6

Disminuye dolores. El cuerpo está diseñado para moverse, cuando estás muy quieto y empieza a pegarse, aparecen dolores en músculos y articulaciones.

7

Duermes mejor y el descanso es más reparador.

8



Aumenta tu energía. Por todo lo anterior, tu cuerpo está más preparado para todas las actividades que quieres realizar.



Tu cuerpo es un conjunto, cada pieza de tu cuerpo influye en otras. Cúdalas todas caminando. ¿Ta animas ya?

