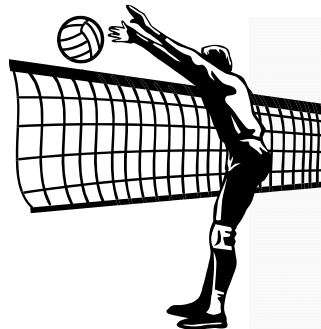
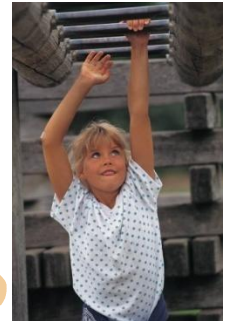
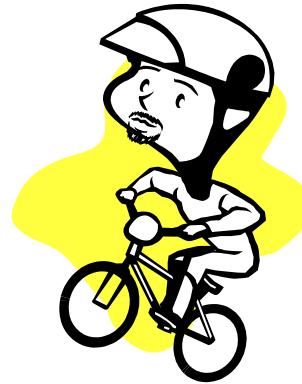
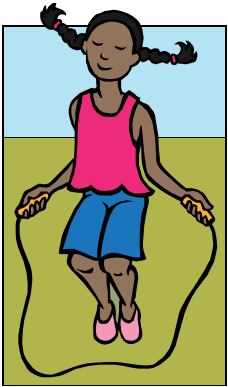


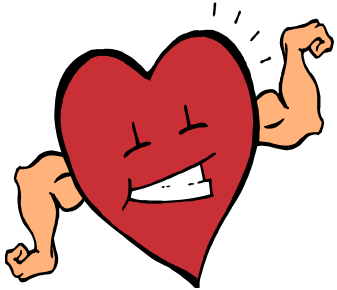
¡El Ejercicio es Divertido!

Hacer ejercicio es mover el cuerpo durante un tiempo prolongado. Haz ejercicio 60 minutos al día.

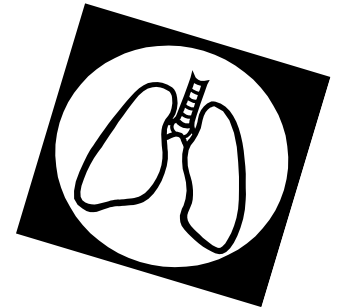


Revised April 2014

Tipos de ejercicio



Ejercicio cardiovascular
Hacer al corazón latir mas rápido y que nos falte el aire



Ejercicio que hacen fuertes a nuestro músculos

Ejercicio de flexibilidad
Hace que nuestro músculos se alarguen

