

**¡HAZ
EJERCICIO!
¡MUEVETE!**

AL MENOS UNA HORA AL DIA



**¡ES
DIVERTIDO!**

**¡HAZLO JUNTO
A TUS AMIGOS!**



**TE DA
ENERGIA**

**¡ORGANIZATE,
HAY TIEMPO PARA
TODO!**



**¡ES BUENO
PARA ESTAR
SANO!**



**¡POR UNOS
MUSCULOS
Y HUESOS
FUERTES!**

**Y CUIDAS TU
CORAZON**

TE GUSTARÁS

¡ TE SENTIRAS BIEN!