



CBT No.1 Dr. Leopoldo Río de la Loza, Ixtapaluca

Si caminas 30 minutos al día

Estamos diseñados para movernos

Liberas líquidos retenidos

Disminuyes nivel de colesterol elevado

Te proporciona sentimiento de bienestar general

Reduces celulitis y flacidez

Fortaleces todos tus músculos

Oxigenas tu cuerpo

Reduces tu nivel de estrés

refuerzas tu sistema inmunológico

Aumenta tu rendimiento

Eliminas grasa

Te pones de buen humor

Mejoras tu circulación

Disminuyes riesgos de diabetes e hipertensión

