



Organización Activa  
y Saludable



mexicanos  
**activos**

# Pausa Activa y Saludable

## Beneficios al Caminar

Caminar es uno de los mejores ejercicios que se puede practicar a diario, ya que beneficia a la salud física y mental.

# ¡Camina!

30 minutos diarios



Fortalece el corazón y previene enfermedades cardiovasculares.

Ayuda a equilibrar el peso, acelera el metabolismo y quemar grasas



Reduce el riesgo de diabetes tipo I, asma y algunos tipos de cancer.



Previene artritis y osteoporosis, fortalece las articulaciones.



Relaja, despeja la mente, disminuye el estrés e incluso fortalece la calidad del sueño.



RPC-011



Mejora tú bienestar y salud



[www.mexicanosactivos.org](http://www.mexicanosactivos.org)



Mexicanos Activos



@MexActivos



MexicanosActivos