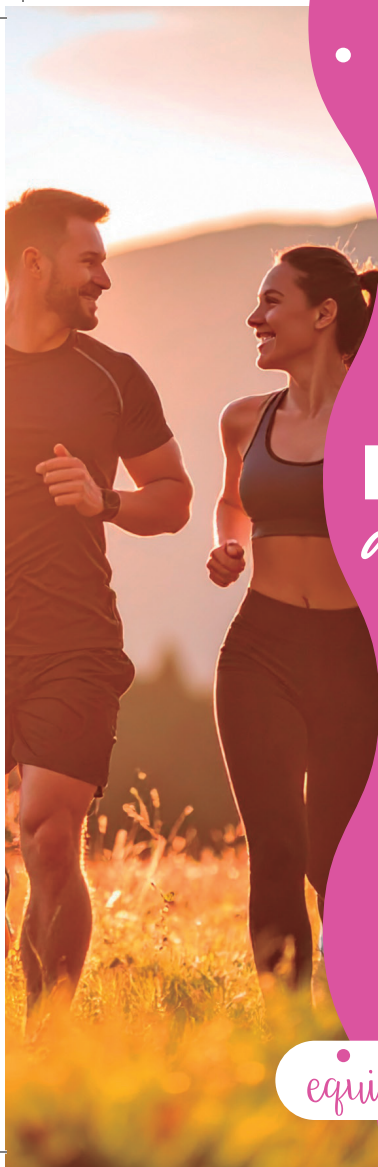




- 1 *Mejora*  
la salud cardiovascular.
- 2 *Control*  
de peso.
- 3 *Fortalece*  
los huesos y músculos.
- 4 *Mejora*  
el estado de ánimo y reduce el estrés.
- 5 *Aumenta*  
la energía.

# Beneficios de la actividad física

- 6 *Mejora*  
el sueño.
- 7 *Mejora*  
la salud mental.
- 8 *Reducción*  
del riesgo de enfermedades crónicas.
- 9 *Aumenta*  
la longevidad.
- 10 *Mejora*  
la calidad de vida.

equilibrate