

Su salud. Su decisión.



38 segundos para
llegar arriba

38 pasos para
mejorar su salud

El asegurarse de caminar 30 minutos diarios ahora puede disminuir su riesgo de problemas médicos costosos en el futuro.



Fuente: President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, "Cost and Consequences of Sedentary Living: New Battleground for an Old Enemy," March 2002.
A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association