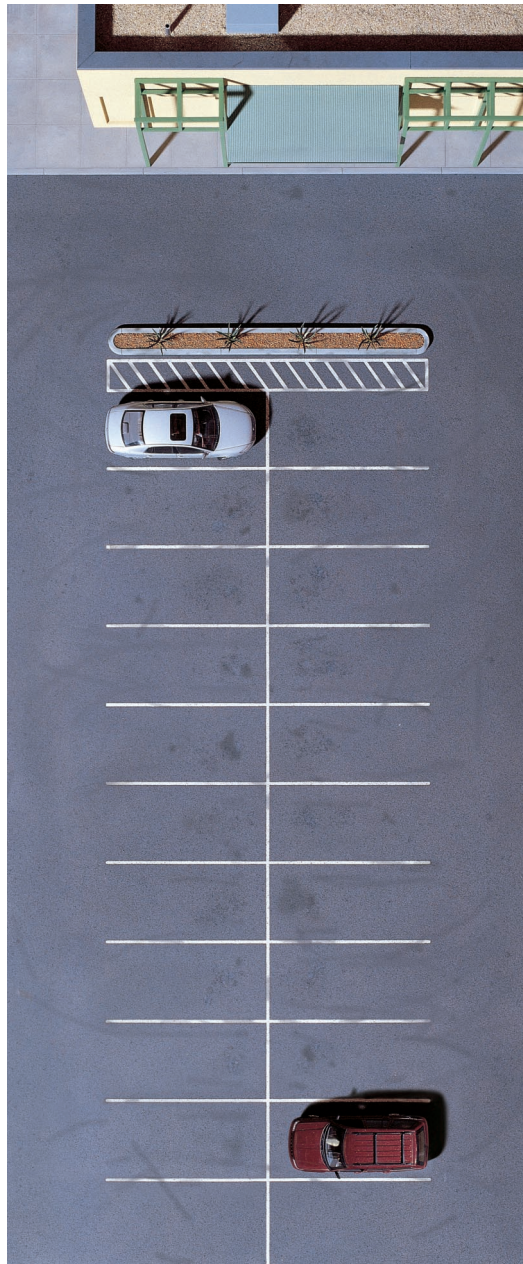


90  
pasos más  
lejos  
de la  
tienda



90  
pasos más  
cerca  
para  
mejorar  
su salud

# Su salud. Su decisión.

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



BlueCross BlueShield  
of Texas

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