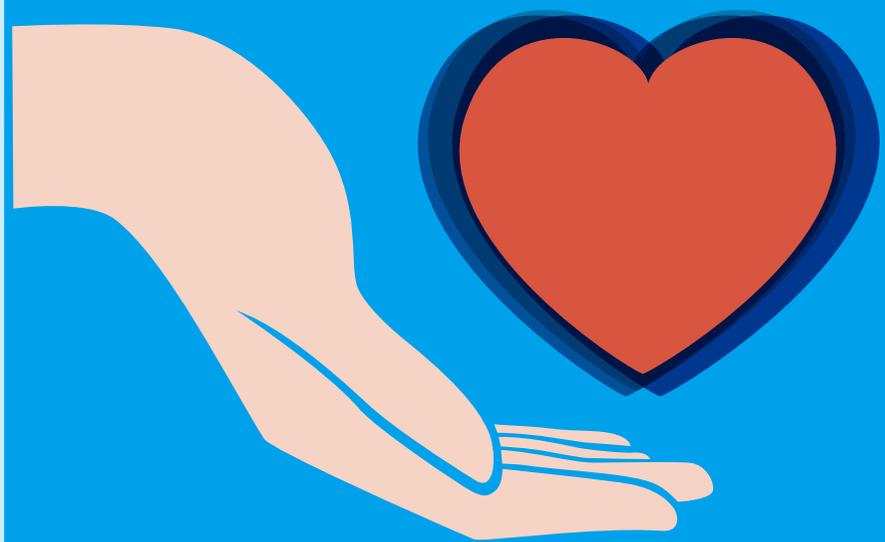


ACTIVIDADES Y DEPORTES QUE AYUDAN A MEJORAR LA SALUD CARDIOVASCULAR



Y recuerda, tampoco es bueno realizar deporte hasta extenuarse, ya que puede aumentar temporalmente el riesgo de infarto agudo de miocardio. Nadie mejor que tú conoce tu cuerpo, actúa en consonancia. Los expertos han coincidido en afirmar que el balance entre los riesgos y beneficios que conlleva la actividad física, los beneficios son mayores.



- PASEO Y SENDERISMO**: CAMINAR EN CINTA ANDADORA O AL AIRE LIBRE
- CICLISMO**: AL AIRE LIBRE O SOBRE UNA BICI ESTÁTICA
- TENIS**
- YOGA**: OOOOM
- TAI CHI**
- AEROBIC**: PIM PAM PIM
- NATACIÓN**
- BAILE MODERNO**
- PILATES**
- AQUAGYM**

PÁSATE A SERRANO.

IDEARIO PARA UN MODO DE VIDA SALUDABLE. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE PARA SER MÁS FELIZ