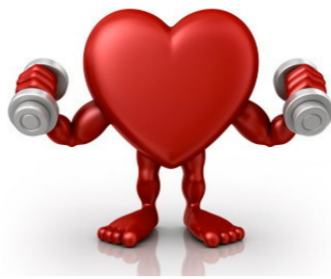


1

Millora la força, la capacitat de moviment, la flexibilitat i la resistència cardiovascular



Prevé o millora les malalties cardiovasculars i metabòliques.

2

3

Ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes.



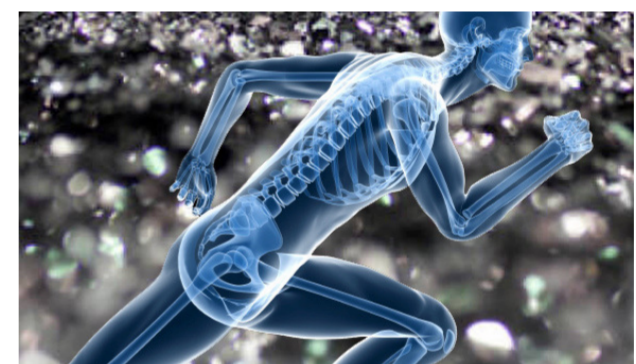
Prevé alguns tipus de càncer.

4

10 MOTIUS PER SER MÉS ACTIU

5

Millora la salut articular i òssia.



Ajuda a recuperar-se després d'una malaltia o intervenció quirúrgica.

6

7

Ajuda a estar més relaxat i facilita el descans i la son.



Millora la memòria i la capacitat d'aprenentatge en joves i infants.

8



Millora l'estat anímic i facilita les relacions socials.

9

10

Ajuda a sentir-se millor i dona més energia per fer les tasques diàries.

