

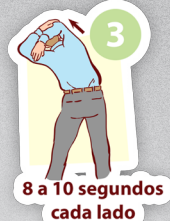


**Muévase  
Por la Vida!**

## **DIEZ CLAVES PARA MOVERSE**

1. USE ESCALERAS EN VEZ DE ASCENSORES.
2. ESTACIONE EL AUTO LEJOS, ASÍ CAMINARÁ MÁS HASTA EL LUGAR DESEADO.
3. CAMINE HASTA LA OFICINA DE SU COMPAÑERO EN VEZ DE LLAMARLO POR TELÉFONO.
4. CADA DOS HORAS, CAMINE PARA BUSCAR AGUA EN EL BEBEDERO.
5. DESPUÉS DEL ALMUERZO APROVECHE PARA HACER UNA CAMINATA BREVE.
6. BAJE UNA O DOS PARADAS DE ÓMNIBUS ANTES DEL LUGAR DONDE GENERALMENTE LO HACE.
7. SAQUE A CAMINAR A SU PERRO Y ASÍ APROVECHARÁ PARA EJERCITARSE.
8. SI VIVE CERCA DE SU TRABAJO, VAYA CAMINANDO O EN BICICLETA.
9. HAGA ESTIRAMIENTOS.
10. CONVERSE CON DIOS AL AIRE LIBRE Y APROVECHE EL MOMENTO PARA EJERCITARSE.

## Formas rápidas y prácticas de estirarse en el ambiente de trabajo. ¡Pruébelas!



Para más informaciones ingrese a: [ADVENTISTAS.ORG/ES/SALUD](http://ADVENTISTAS.ORG/ES/SALUD)



IGLESIA ADVENTISTA  
DEL SÉPTIMO DÍA

