

CAMINANDO HACIA UNA SALUD MEJOR



CAMINAR 30 MINUTOS AL DIA PUEDE:

- Elevar el estado de ánimo
- Reduce el riesgo de enfermedades coronarias
- Mejora la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre
- Reduce el riesgo de osteoporosis, cancer y diabetes

HORA: 10 am FECHA: Domingo, 16 de Mayo UBICACIÓN: Zoom

Regístrese para este evento en vivo en: NevadaAAP.org/Camine-con-un-Doctor

Inspirando Comunidades a Través del Movimiento y la Conversación

Nuestras Caminatas Se Han Vuelto Virtuales Temporalmente

Cuando camine afuera, use protector solar y lleve agua. Mantenga distanciamiento social de mínimo de 6 pies y todas las personas mayores de 2 años deberán de usar mascarilla.

ESTE MES: Enfermera Practicante Laura Dykins hablara acerca de como usar la campaña “Muévete a tu Manera” para mantenernos sanos.

GRATIS!

Nevada Chapter

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

