



CAMINAR 30 MINUTOS AL DIA PUEDE:

- Eleva 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, cáncer y diabetes

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: Dr. Maria Fernandez hablará acerca de adolescentes y su salud mental.

HORA: 10 am

FECHA: Domingo, 15 de Agosto

UBICACIÓN: Zoom

Regístrese para esté evento en vivo en:  
**[NevadaAAP.org/Camine-con-un-Doctor](https://www.nevadaaap.org/Camine-con-un-Doctor)**

**Nevada Chapter**