



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.

Nevada Chapter



ESTE MES: La Doctora María Fernández hablará acerca de hábitos saludables de dormir para los niños y adolescentes: ¿cuántas horas son necesarias?

HORA: 10 am

FECHA: Domingo, 20 de Febrero

UBICACIÓN: Zoom

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

GRATIS!