



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. Jose Cucalon Calderon hablará acerca de [cómo evitar una pandemia doble](#).

HORA: 10 am

FECHA: Domingo, 21 de Noviembre

UBICACIÓN: Zoom

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

**Nevada Chapter**

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



**GRATIS!**

**SNHD**  
Southern Nevada Health District