

Proporcionado por

Navigate

Salga a caminar

Agregar algo de entrenamiento de fuerza también es beneficioso. No adopte un enfoque de todo o nada. Lo más importante es que realice actividad física de manera constante.

Su actividad de bienestar

Caminata para prevenir el cáncer

Haga una caminata de 15 a 30 minutos cinco días a la semana.



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.