



Menor risco de morte temperá

Cada minuto,
9 Kcal



Menor risco de enfermidade cardiovascular

Cada minuto,
9 Kcal

galicia



XUNTA
DE GALICIA

**Cada minuto,
9 Kcal**

Menor risco de ictus

galicia



**XUNTA
DE GALICIA**

Cada minuto,
9 Kcal



Menor riesgo de hipertensión arterial

galicia



Menor risco de diabete tipo II

Cada minuto,
9 Kcal

galicia



XUNTA
DE GALICIA

Cada minuto,
9 Kcal



Menor risco de cancro de colon

Mellor densidade ósea



Cada minuto,
9 Kcal

galicia



XUNTA
DE GALICIA

Cada minuto,
9 Kcal



Menor risco de obesidade

galicia



XUNTA
DE GALICIA

Cada minuto,
9 Kcal



Mellor condición física



Menor risco de enfermidades crónicas

Cada minuto,
9 Kcal

galicia



XUNTA
DE GALICIA

Fortalece glúteos e pernas



**Cada minuto,
9 Kcal**

galicia



XUNTA
DE GALICIA

Cada minuto,
9 Kcal

Mantén un peso corporal saudable