

Cada minuto, 3 Kcal

Menor risco de morte temperá

Cada minuto, 3 Kcal

Menor risco de enfermidade cardiovascular



Cada minuto, 3 Kcal

Menor risco de ictus

Cada minuto, 3 Kcal

Menor risco de hipertensión arterial

Cada minuto, 3 Kcal

Menor risco de diabete tipo II

Cada minuto, 3 Kcal

Menor risco de cancro de colon

Cada minuto, 3 Kcal

Mellor densidade ósea

Cada minuto, 3 Kcal

Menor obesidade abdominal

Cada minuto, 3 Kcal

Mellor condición física

Cada minuto, 3 Kcal

Menor risco de enfermidades crónicas

Cada minuto, 3 Kcal

Fortalece glúteos e pernas

Cada minuto, 3 Kcal

Mantén un peso corporal saudable

