

# CONSEJOS DE CORAZÓN



## **REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA REGULARMENTE.**

*Ejercicios como correr, nadar, andar a buen ritmo, montar en bici, subir escaleras y reducir el sedentarismo mejorarán tu salud.*



Más información

Los hábitos saludables previenen enfermedades cardiovasculares y mejoran tu salud.



Comunidad  
de Madrid