

¡MOVERSE ES TRENDING TOPIC!

¿Y TÚ? ¿ESTÁS UP?



¿O ESTÁS DOWN?



LA EVIDENCIA ESTÁ CLARA.
¡MUÉVETE MÁS! ¡PONTE EN MODO UP!



¿ESTÁS UP?

Ahora es el momento. ¡Actívalte!

UTILIZA LAS ESCALERAS EN VEZ DE EL ASCENSOR

INTENTA CAMINAR O IR EN BICI A CLASE

BUSCA ACTIVIDADES Y DEPORTES COMO ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

PARTICIPA EN LAS TAREAS DEL HOGAR

APROVECHA PARA DAR UN PASEO CUANDO QUEDES CON AMIGAS Y AMIGOS

SAL DE CASA Y DA UN PASEO



MUÉVETE +



¡BAILA, NADA, PASEA, CORRE! ESTUDIARÁS MEJOR

BÁJATE UNA PARADA ANTES DE LLEGAR A TU DESTINO PARA IR CAMINANDO

¡SI ESTÁS EN FORMA, TE GUSTARÁ AÚN MÁS!

TE AYUDARÁ, POR EJEMPLO A...

- SENTIRTE MEJOR.
- MEJORAR TU SALUD.
- MEJORAR TU FORMA FÍSICA.
- TENER MÁS TIEMPO PARA DIVERTIRTE Y APRENDER NUEVAS HABILIDADES.
- MANTENER UN PESO SALUDABLE.

LEVÁNTATE DEL SOFÁ

