

Te invitamos a una caminata ecológica

La caminata saludable es importante porque beneficia el cuerpo y la mente al mejorar la salud cardiovascular, muscular y ósea, además de ayudar a prevenir y controlar enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión. También contribuye al bienestar mental, reduciendo el estrés y la ansiedad, mejorando el estado de ánimo, el sueño y la concentración.

Recuerda!

Sedentarismo es
enfermedad, actividad física
es salud

Para la inscripción escríbenos:



3127885689



EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO
REGIÓN DE SALUD
CENTRO ORIENTE ALMEIDAS



Gobernación de
Cundinamarca