

# BENEFICIOS

que aporta levar  
unha vida  
saudable



Co financiamento de:



XUNTA  
DE GALICIA



Ter músculos fortes que  
aguanten



Ter enerxía e poder durar  
todo o día facendo as túas  
actividades ben



Sanar e  
recuperarte  
rápido



Estar de bo  
humor e  
sentirte  
cheo



Previr o risco de  
enfermidades crónicas  
como:

obesidade, diabetes,  
hipertensión arterial,  
infartos, embolias e cancro

powered by