

# CHICA CALISTENIA #2



**"¡VAMOS,  
1, 2, 3...!"**

## LUCHA CONTRA LA INACTIVIDAD FÍSICA

### **HABILIDADES Y SÚPER PODERES**

- **TIENE CUERDAS PARA SALTAR Y MANCUERNILLAS PARA HACER EJERCICIO.**
- **ES ÁGIL, FUERTE Y SABE ARTES MARCIALES.**
- **TIENE FUERZA DE VOLUNTAD Y TE CONTAGIA LAS GANAS DE ACTIVARTE.**

### **LA CHICA CALISTENIA TE RECUERDA QUE:**

- **HACER 30 MINUTOS DE EJERCICIO DIARIO TE AYUDA A COMBATIR LA OBESIDAD Y LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES.**
- **SÚPER RECOMENDACIÓN:**  
**LA ACTIVIDAD FÍSICA DEBE COMPLEMENTARSE CON UNA SANA ALIMENTACIÓN. ES MUY IMPORTANTE TOMAR SUFICIENTE AGUA.**