



ESTAR EN FORMA NO CUESTA TANTO

Ya no hace frío, ya no da pereza salir a la calle, se hace más vida fuera de casa,... ¡Menuda suerte! Ya no tienes excusas para hacer ejercicio físico. Pero ojo, te lo ponemos muy fácil ahora para empezar, luego tienes que continuar todo el año.

¿Estás preparado/a?

[Más información](#)



PARTICIPA

Te retamos a que con algunos más (familiares, amigos, mayores, pequeños, chicos, chicas...) preparéis el baile de Beyoncé en Single Ladies, os grabéis y lo subáis a Facebook con el hashtag #tusaludesloprimero.

¿Cómo te quedas? No solo harás ejercicio, que siempre viene fenomenal, sino que además pasarás un rato muy divertido. ¿Te atreves?

[¡Aprende los pasos!](#)



TE INTERESA
Haciendo ejercicio puedes evitarte
muchos problemas...

[Ver video](#)



TU SALUD ES LO PRIMERO