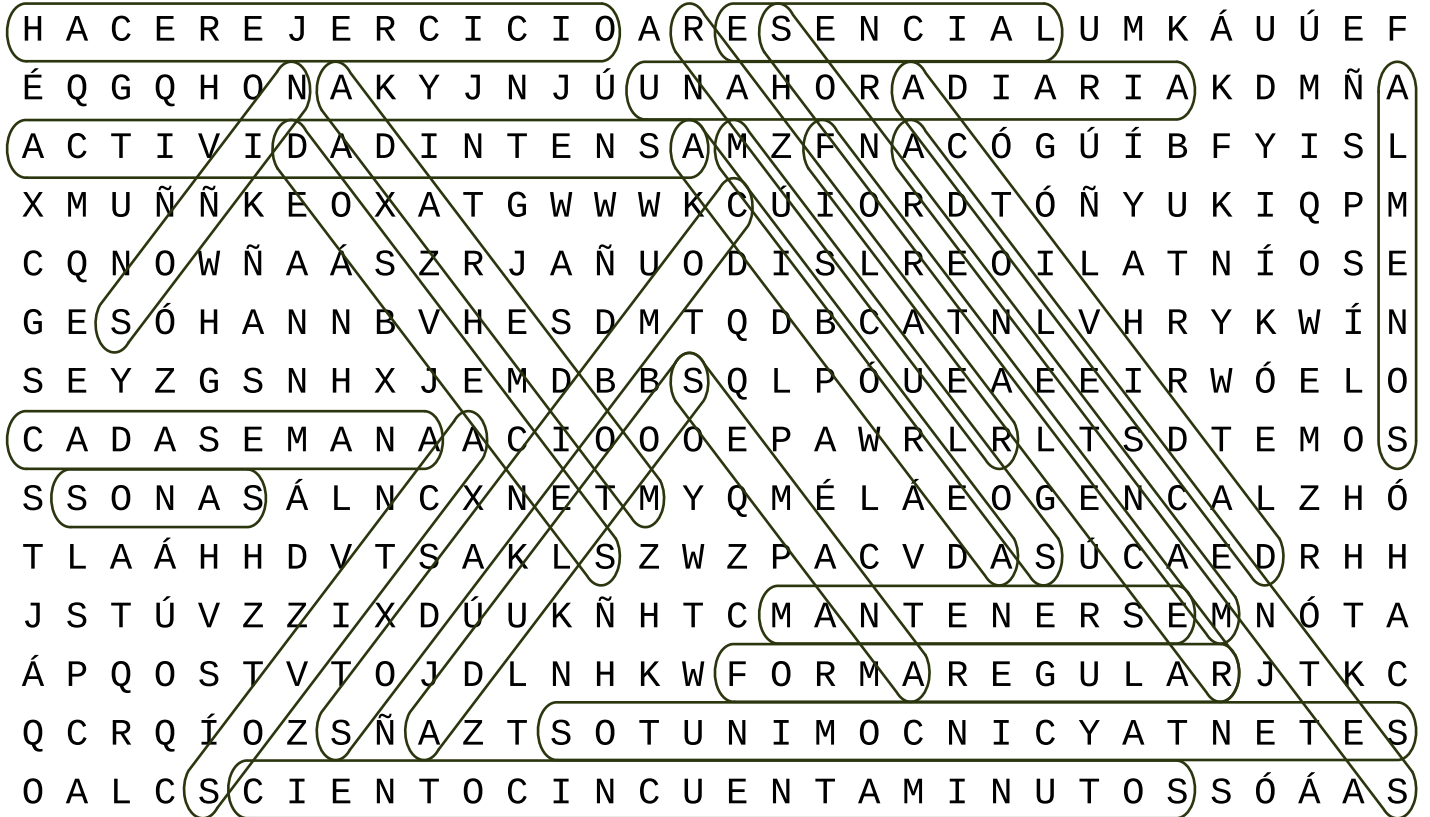


¿CUÁNTO EJERCICIO NECESITO?

H A C E R E J E R C I C I O A R E S E N C I A L U M K Á U Ú E F
 É Q G Q H O N A K Y J N J Ú U N A H O R A D I A R I A K D M Ñ A
 A C T I V I D A D I N T E N S A M Z F N A C Ó G Ú Í B F Y I S L
 X M U Ñ Ñ K E O X A T G W W W K C Ú I O R D T Ó Ñ Y U K I Q P M
 C Q N O W Ñ A Á S Z R J A Ñ U O D I S L R E O I L A T N Í O S E
 G E S Ó H A N N B V H E S D M T Q D B C A T N L V H R Y K W Í N
 S E Y Z G S N H X J E M D B B S Q L P Ó U E A E E I R W Ó E L O
 C A D A S E M A N A A C I O O O E P A W R L R L T S D T E M O S
 S S O N A S Á L N C X N E T M Y Q M É L Á E O G E N C A L Z H Ó
 T L A Á H H D V T S A K L S Z W Z P A C V D A S Ú C A E D R H H
 J S T Ú V Z Z I X D Ú U K Ñ H T C M A N T E N E R S E M N Ó T A
 Á P Q O S T V T O J D L N H K W F O R M A R E G U L A R J T K C
 Q C R Q Í O Z S Ñ A Z T S O T U N I M O C N I C Y A T N E T E S
 O A L C S C I E N T O C I N C U E N T A M I N U T O S S Ó Á A S

-
- ACTIVIDAD
 - MINUTOS
 - MODERADA
 - ACTIVIDAD INTENSA
 - COMBINADOS
 - MÚSCULOS
 - ACTIVOS
 - DOS VECES
 - NIÑOS
 - ADOLESCENTES
 - ESENCIAL
 - REALIZAR
 - ADULTOS
 - FORMA REGULAR
 - SANOS
 - AERÓBICA
 - FORTALECER
 - SEMANA
 - AL MENOS
 - HACER EJERCICIO
 - SETENTA Y CINCO MINUTOS
 - CADA SEMANA
 - MANTENERNOS
 - UNA HORA DIARIA
 - CIENTO CINCUENTA
 - MANTENERSE

¿CUÁNTO EJERCICIO NECESITO?



- ACTIVIDAD
- MINUTOS
- MODERADA
- ACTIVIDAD INTENSA
- COMBINADOS
- MÚSCULOS
- ACTIVOS
- DOS VECES
- NIÑOS
- ADOLESCENTES
- ESENCIAL
- REALIZAR
- ADULTOS
- FORMA REGULAR
- SANOS
- AERÓBICA
- FORTALECER
- SEMANA
- AL MENOS
- HACER EJERCICIO
- SETENTA Y CINCO MINUTOS
- CADA SEMANA
- MANTERNOS
- UNA HORA DIARIA
- CIENTO CINCUENTA
- MANTENERSE