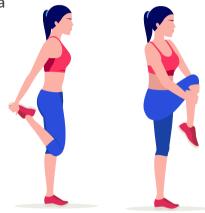
EJEMPLO PRÁCTICO 2:

RUNNING



Algunas recomendaciones:

Realiza una buena entrada en calor



Utiliza calzado apropiado (horma ancha, contrafuerte rígido, amortiguación, antitorsión)



Comienza el trote con intensidad moderada, intenta sostener la intensidad a lo largo del recorrido



Elongación al terminar la actividad



Para un diagnóstico correcto de la hipercolesterolemia, consulte a su médico.



#ElColesterolNoAvisa





Unirme a ALERTA COLESTEROL





