

¡Sea activo cada día!



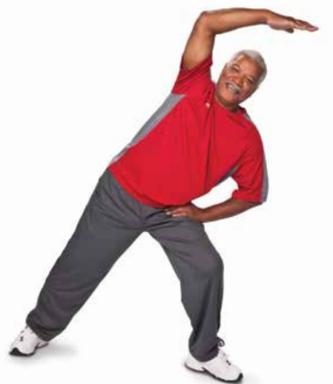
resistencia



fortalecimiento



equilibrio



flexibilidad

Visite nuestro sitio
del Internet en
www.nia.nih.gov/Go4Life

Go4Life®

Ideas Cotidianas Para Estar en Buen Estado Físico
del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de NIH