

*¡Reto  
del día!*

Ejercítate por  
al menos

**20**

minutos

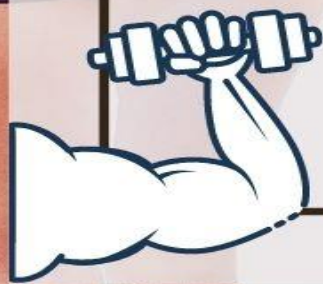


LA TUPI  
UPRTP



# *¡Reto del día!*

La actividad física puede mejorar su fuerza muscular y aumentar su resistencia. Proporciona oxígeno a los tejidos del cuerpo y ayuda a que su sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente.







*¡Reto  
del día!*

*¡Recuerda!*

Trotar, bailar y nadar son algunos ejercicios que podrías realizar.

Al terminar el reto:  
Comenta el tipo de ejercicio que hiciste