



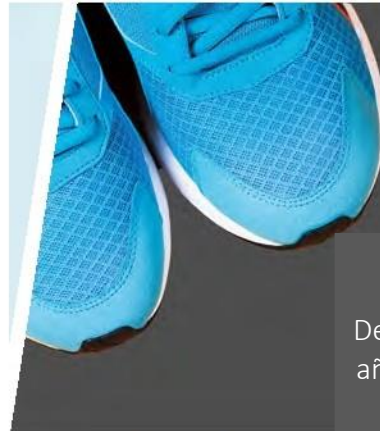
HAGA CONTAR CADA MOVIMIENTO

Quando te Mueves Más todos los días, puedes alcanzar algunas metas bastante grandes con el tiempo. Con motivación, dedicación y excelente apoyo para los pies, sus pequeños pasos diarios pueden sumar grandes avances. ¡Deja que tus pies te lleven a lugares que nunca creíste posibles!



10
Minutos

de estiramiento es como caminar el largo de un campo de fútbol



2.5

Horas

De caminar cada semana por un año es como caminar alrededor del estado de Wyoming



30
Minutos

de tenis individual es como caminar 5K



1

Hora

De bailar cada semana por un año es como caminar desde Chicago hasta Indianapolis



20

Minutos

de aspirar es como caminar una milla



30
Minutos

hacer compras de comestibles cada otra semana por un año es como caminar una maratón