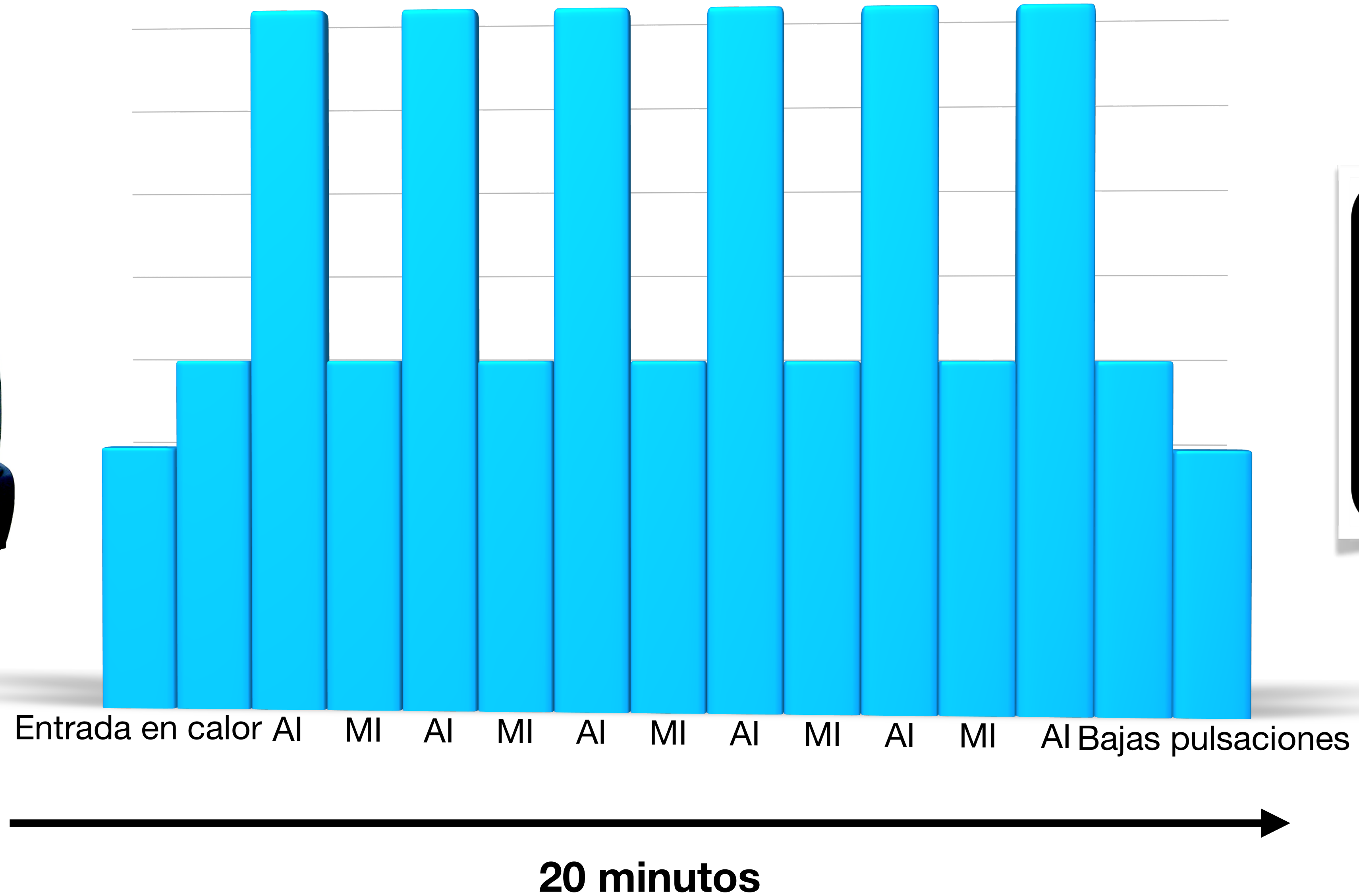


# HIIT



## - Conclusiones -

- **Nuestros cuerpos son máquinas de ingeniería avanzada, diseñados para el movimiento constante**
  - **Hemos de destrozarnos a nuestro peor enemigo: la pereza que se fortalece en el sofá**

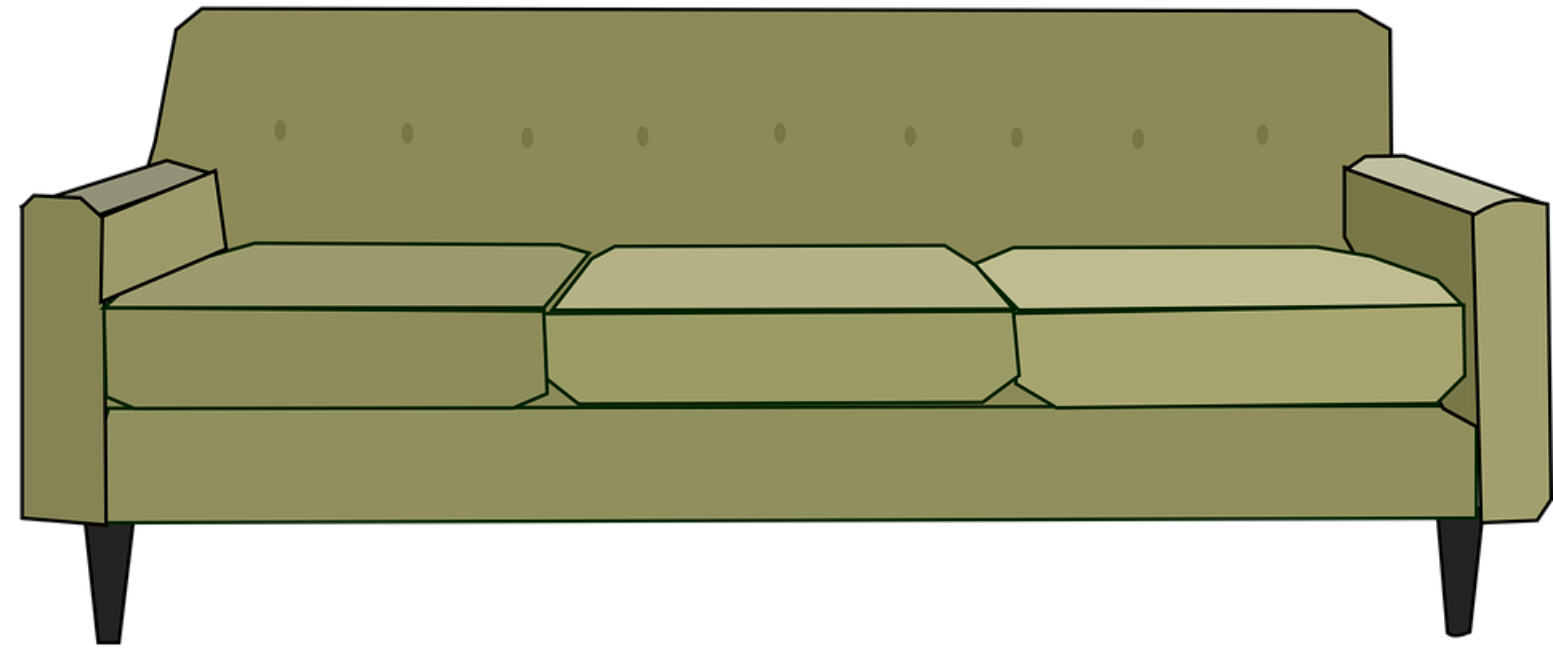


- **Vida Activa + Ejercicio**
  - **También trabajar la fuerza, cuidar la masa muscular**
- **Para quemar grasa, ganar músculo y mejorar indicadores de salud el **HIIT** es un gran recurso. Menor inversión de tiempo.**

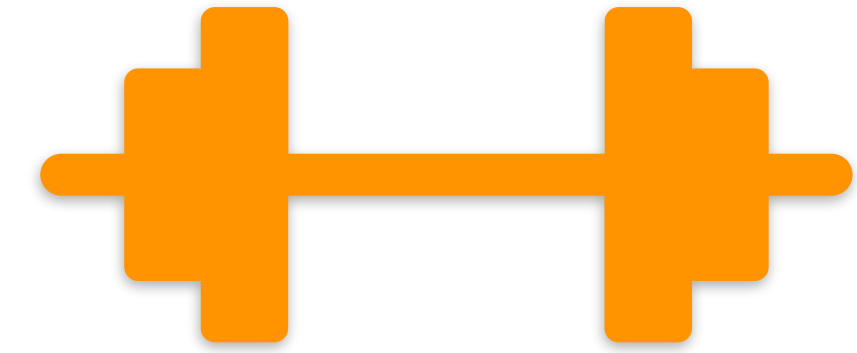


**Y hoy... ¿qué vas a elegir?**

¿



o



?

**¿Realmente deseas cambiar tu  
situación actual?**

**¡Haz un espacio en tu agenda para  
empezar hoy mismo!**

