

# MISIÓN VIDA ACTIVA

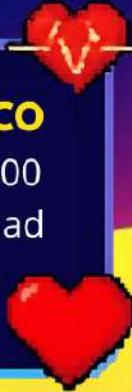
DESBLOQUEA TU MEJOR VERSIÓN

Suma punto de movimiento cada día

**+100  
PUNTOS**

## 01. OBJETIVO AERÓBICO

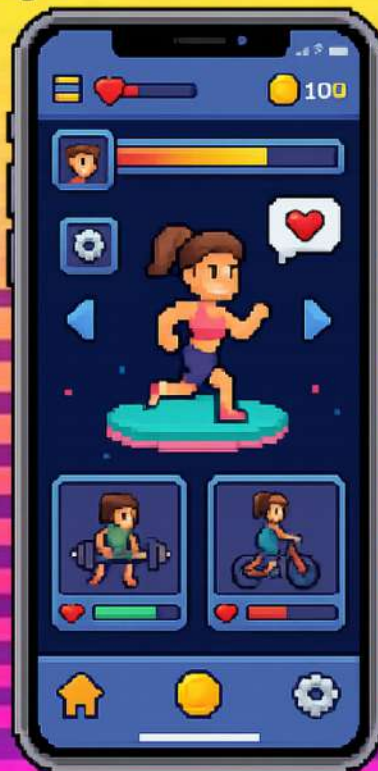
Acumula entre 150 y 300 min/semana de actividad aeróbica moderada.



**+100  
PUNTOS**

## 02. POTENCIA TUS MÚSCULOS

Fortalece grandes grupos musculares 2-3 días a la semana.



**+100  
PUNTOS**

## 03. REDUCE EL TIEMPO SENTADO

Levántate cada media hora y múevete.



**+100  
PUNTOS**

## 04. ADOPTA UNA VIDA ACTIVA

Todo movimiento cuenta. Actíivate, gana salud.



**+100  
PUNTOS**