Los Beneficios de la **Flexibilidad y el Equilibrio**

El cuerpo y la mente pueden obtener múltiples beneficios de salud si logramos mejorar nuestro equilibrio y flexibilidad. Este es un beneficio que usted obtendrá si tiene un buen equilibrio y flexibilidad:

Prevenga las Caídas y Lesiones

El buen equilibrio y la flexibilidad ofrecen un mayor control al cuerpo en su entorno físico. Esto refuerza la capacidad física y puede ayudar a prevenir las caídas y lesiones durante las actividades diarias, así como las actividades atléticas.

¿Desea saber más?

Aprenda más acerca de los beneficios del equilibrio y la flexibilidad, así como las maneras en que puede mejorar fácilmente estas áreas en **PacificSource.com/FlexibilityAndBalance**.

PacificSource HEALTHY LIFE™

168CLB 11 SP 052017