

# Camine Con Gusto



**Practique el programa de caminatas**  
**Certificado por la Arthritis Foundation. Avalado por médicos.**



“Cuando inicié el programa, temía caminar muy lejos debido al dolor de rodilla. Pero “Camine con gusto” me ayudó a hacerlo lento y gradualmente. Ahora estoy segura de mi capacidad de caminar fácilmente sin empeorar mi artritis”  
—participante del programa

El programa de ejercicio **“Camine con gusto”** de la **Arthritis Foundation** puede reducir el dolor y mejorar la salud en general. Si se puede mantener de pie 10 minutos sin que le aumente el dolor, tendrá éxito con “Camine con gusto”.

## Beneficios

“Camine con gusto” le ayudará a:

- ▶ Motivarle a ponerse en forma
- ▶ Caminar de manera segura y cómoda
- ▶ Mejorar la flexibilidad, fortaleza y energía
- ▶ Disminuir el dolor y sentirse estupendamente

**Espacio limitado**  
**¡inscríbese hoy!**

