



La actividad de moda para perder peso en apenas unos minutos: pruébalo porque funciona

Descripción



Si estás cansado de caminar y/o correr para mantenerte en forma y perder peso, te contamos un nuevo ejercicio que se ha puesto de moda entre algunos “influencers”. Es una actividad que probablemente hayas hecho antes cuando eras niño: saltar la cuerda. Es un ejercicio simple que

cualquiera puede hacer sin temor a lesionarse y tiene varios beneficios. La primera es que se trata de un ejercicio de alta intensidad, por lo que tan solo tardarás unos minutos en notar los resultados.

Fecha de creación

mayo 2023