



El salsero mayor CARLOS RIVAS Recomienda 5 ejercicios para estar en forma

Toda su vida se ha dedicado a la música. Por casi 40 años el maestro Carlos Rivas, con su salsa, ha puesto a bailar a muchas generaciones. Siempre tiene una presentación, un concierto, un baile o una serenata en puerta. Por esto sabe de lo importante que es cuidar su cuerpo y su salud. Ahora anuncia que quiere apostarle a la salsa romántica y por eso lo primero que ha hecho ha sido visitar el gimnasio. Duras jornadas cuyo resultado ya puede gritar muy fuerte. En apenas unas semanas ha bajado 23 libras por lo que le pedimos que compartiera con los lectores de Contacto Total, la revista que habla, como lo ha logrado. Aquí están sus 5 ejercicios preferidos.



El ejercicio es una medicina poderosa. Una parte importante para un estilo de vida saludable.



El ejercicio libera el estrés y nos mantiene llenos de energía y pensamientos positivos.



¿Por qué hacer ejercicio?
El ejercicio físico regular reduce los riesgos de muchas enfermedades.

¿Cómo influye en nuestras vidas tener una rutina diaria de ejercicios?
Nos ayuda a mejorar nuestra calidad de vida.



En lo personal tengo una rutina diaria de ejercicio y eso me mantiene alegre y además me inspira para poder seguir haciendo lo que más me gusta y lo que mejor sé hacer: ¡Música!



¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

Primero llame al Dr. Maloney para que dirija su caso
¡No necesita abogado!



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLINICO



SI HA TENIDO UN ACCIDENTE DE TRABAJO
¡USTED TIENE DERECHOS!

TRATAMIENTO POR:
Lesiones de accidente de tráfico
Lesiones en el lugar de trabajo
lesiones personales

MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC
Competence · Integrity · Solutions

2525 E Thomas - Suite #1
Phoenix, AZ 85016

Estamos para ayudarle!

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858