

El doctor cardio

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 19:52 -



El doctor cardio

El cardio es muy beneficioso para nuestra salud y para fortalecer nuestro sistema cardiovascular, lo cual prolonga nuestra vida, porque el corazón trabaja de forma más eficaz y con menos esfuerzo, así que tarda más en desgastarse. Por supuesto, también tiene el efecto deseado de acelerar el metabolismo para quemar más grasa.