

¿Aún no te animas?

Una rutina de ciclismo con regularidad aumenta el consumo de alimentos saludables y acelera tu metabolismo que puede ayudar a perder peso.

Los beneficios de andar pedaleando los podrás apreciar en los primeros 20 minutos..

DIVERTÉTE
MENTRAS
CUIDAS TU
SALUD

UACJ

DIRECTORIO

Lic. Ricardo Duarte Jáquez
Rector

Mtro. David Ramírez Perea
Secretario General

Mtro. Manuel Loera de la Rosa
Secretario Académico

Ing. Edmundo García Soto
Director General de Extensión
y Servicios Estudiantiles

Lic. Arturo Herrera Robles
Subdirector de
Universidad Saludable

UAMI

ICB-edificio J, ext.1756
ICSA-edificio B, ext. 3537
IADA/IIT-edificio E1, ext. 4988
CU-edificio principal, ext. 6705
UniEjercítate, ext. 6499
Tel. (656) 688 21 00



DGESE
Dirección General de Extensión y
Servicios Estudiantiles

UACJ

POR UNA VIDA
SALUDABLE,
UNA DIVERSION SANA



Facebook: Paseo Ciclista UACJ

BENEFICIOS



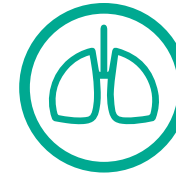
10 MIN.
Mejora la articulación.



30 MIN.
Mejora el nivel cardiovascular.



20 MIN.
Se refuerza el sistema inmunológico.



40 MIN.
Aumenta la capacidad respiratoria.



50 MIN.
Aceleración del metabolismo.



60 MIN.
Control de peso, antiestrés y bienestar general.

