

Love shoes?

If you do : take them out for a walk! They are tired of looking at the same walls all the time. They want to go out and explore the city, and get some fresh air. Your shoes were made for walking!

While your shoes are having fun, you are :

 **Decreasing your risk of heart attack** 


Boosting your good cholesterol

 **Reducing your risk of breast cancer** 

Controlling your blood pressure

Reducing your risk of type 2 diabetes

Lowering your risk of stroke

 **Managing your weight** 

Managing your stress and boosting your spirits

¿Te Encantan los Zapatos?

**Si te encantan: trátalos bien y ¡sácalos a pasear! Están enfa-
dados de mirar las mismas cuatro paredes todo el tiempo.
Quieren salir a explorar la ciudad y respirar aire fresco. ¡Tus
zapatos fueron hechos para caminar!**

Mientras tus zapatos se están divirtiendo, tú estás:

♥ **Disminuyendo tu Riesgo de Enfermedades del Corazón** ♥

☉
Aumentando tu Colesterol “Bueno”

🎀 **Reduciendo tu Riesgo de Cáncer del Seno** 🎀

Controlando tu Presión Arterial

Reduciendo tu Riesgo Contra Diabetes Tipo 2

Disminuyendo tu Riesgo Contra Embolias

🔒 **Controlando tu Peso** 🔒

Controlando tu Estrés y Elevando tu Espíritus