

Bono: Aceptando el reto de mejoramiento físico para una mejor calidad de vida.

Para seguir disfrutando de las hermosas relaciones humanas que Dios me está permitiendo tener en esta nueva etapa de vida acepté el desafío de trabajar más con el mejoramiento de mi salud física. Por lo que:

1. Estoy corriendo bicicleta estacionaria, la heredé de la esposa del pastor.
2. Retomé los ejercicios de fisioterapia acuática, que tan bien me van.
3. Caminar - todavía no puedo lograr tanto, pero va en aumento el tiempo que hago. La meta a alcanzar son 20 minutos tres veces en semana, contando con Cristo.
4. Ya he logrado bajar unas 12 libras desde que el reto fue lanzado. Mil gracias por el estímulo y bendiciones.