



CÓMO: MOVE EN MOVEMBER



Adelante, impide que los hombres mueran demasiado jóvenes.

Cada minuto se suicida un hombre en alguna parte del mundo, ¡cada día! Este Movember te pedimos que hagas tu Move por ellos.

Comprométete a caminar o correr 60km a lo largo de un mes. Eso son 60km por los 60 hombres que perdemos cada hora, todas las horas; – por los hombres que deberías seguir entre nosotros.

No tienes que ser un superatleta o tener las zapatillas más modernas. Move es mucho más sencillo que todo eso.

Pon un pie delante del otro y así se empieza.

DE ESTA FORMA:

1. REGÍSTRATE EN MOVEMBER.COM

Y comprométete con Move por la salud masculina.

2. SUPERA TUS LIMITACIONES, A TU MANERA

Da el máximo. Tómatelo con calma. Corre solo. Únete a un grupo.

Sal a la calle. O súbete a la cinta de correr.

3. HAZ QUE VALGA LA PENA

Insta a amigos y familiares a que te apoyen donando para cambiar el panorama de la salud masculina.



CONTACTO

¿Tienes alguna pregunta? Ponte en contacto:

Correo electrónico:
spain@movember.com

Teléfono:
91 123 96 68

**REGÍSTRATE EN
MOVE EN
MOVEMBER.COM** 

PREGUNTAS FRECUENTES

Visita nuestras [preguntas frecuentes](#) para encontrar las respuestas a tus preguntas.



facebook.com/MovemberSpain



instagram.com/Movember



youtube.com/MovemberTV



twitter.com/MovemberES



linkedin.com/company/movember