

Siempre es un buen momento
PARA HACER TU
pausa activa



1

Estírate he inhala profundamente y suelta. Realízalo 4 veces por 3 segundos.

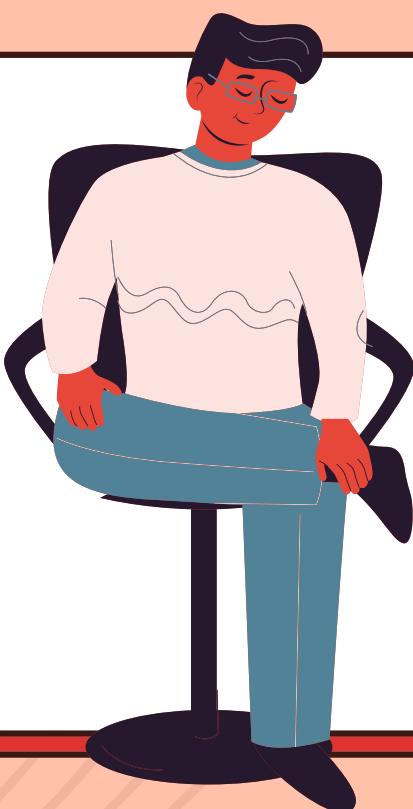
2

Rota tu torso hacia la derecha e izquierda. Realízalo 2 veces por 2 segundos cada lado.



3

Pon tu pie sobre la rodilla contraria flexionando suavemente. Realízalo 3 vces por 2 segundos con cada pierna.



4

En tu silla inclínate hacia el frente intentando tocando la punta de tus zapatos. Hazlo por 2 veces durante 3 segundos.

