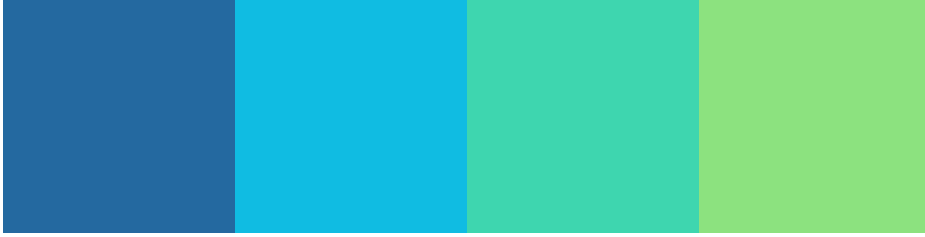


Healthy Glow

Paleta de colores:



Idea de logo

Variantes del logo:



Conceptos



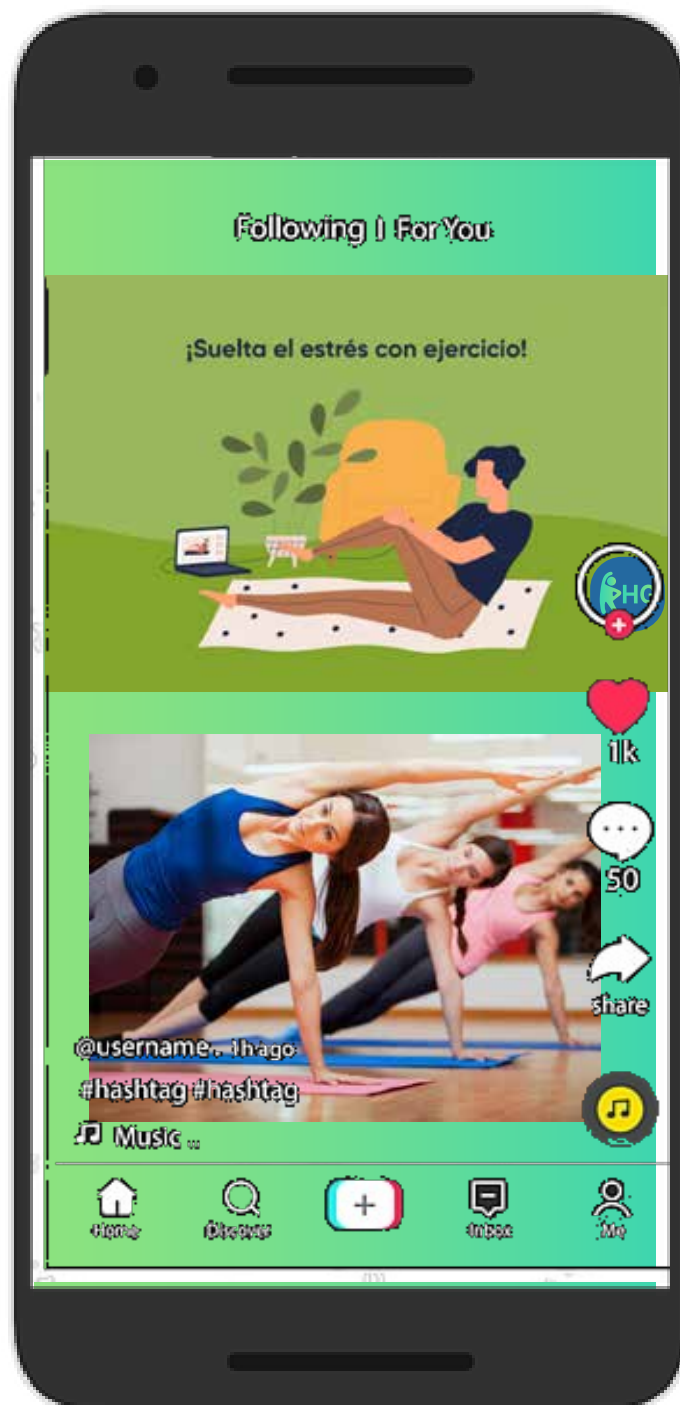
Video de fondo



Videos e imágenes de fondo mientras se explica el concepto

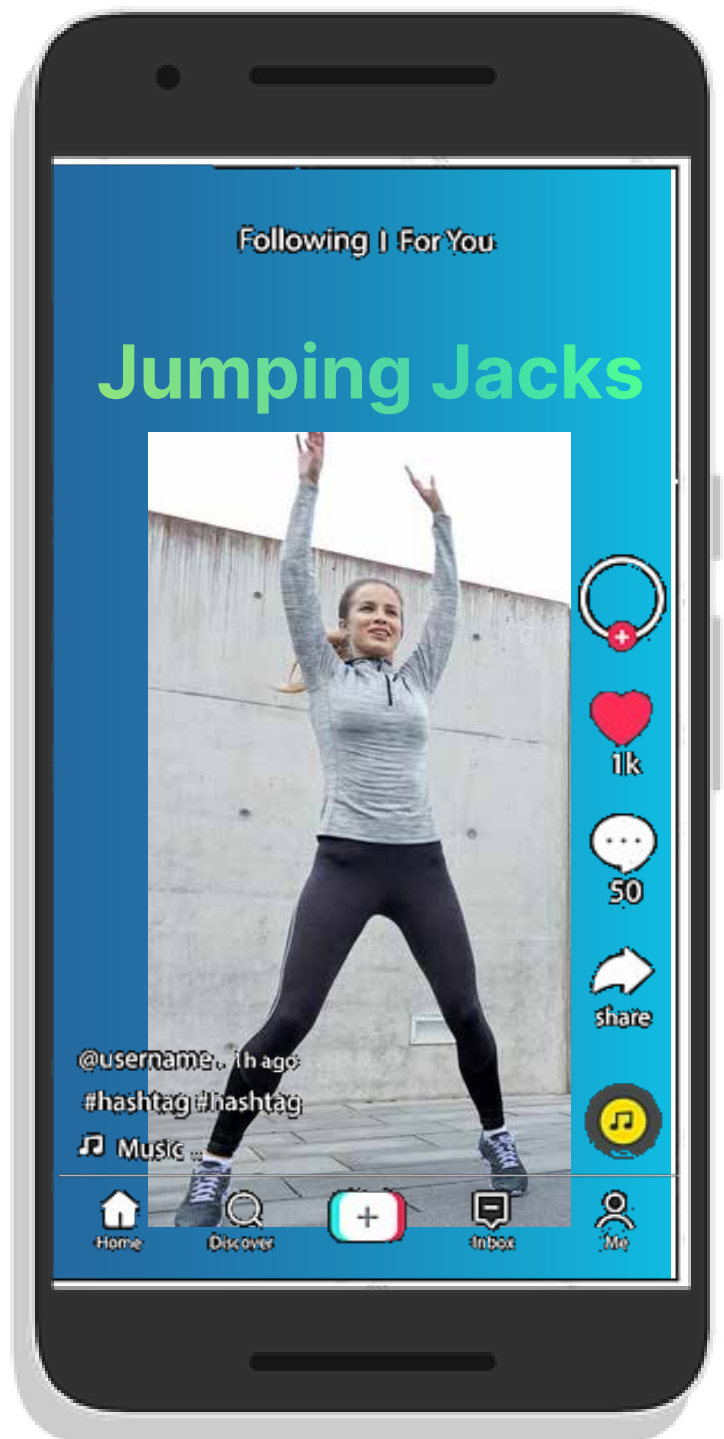


"El estrés es la forma cómo el cerebro y el cuerpo responden a cualquier demanda. Cualquier tipo de desafío como el rendimiento en el trabajo o la escuela, un cambio importante en la vida o acontecimientos traumáticos"



La actividad física puede ayudarte a aumentar la producción de los neurotransmisores del cerebro que nos hacen sentir bien, denominados endorfinas.

Ejercicios



Se explica cómo se lleva a cabo el ejercicio



1.- Colócate de pie, deja que tus brazos cuelguen a los lados de tu cuerpo y junta los pies. Cuando realices los saltos, pisa siempre a una apertura mayor a la de tus caderas.