

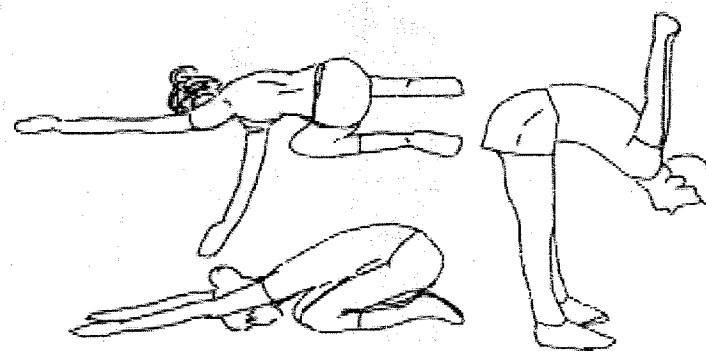
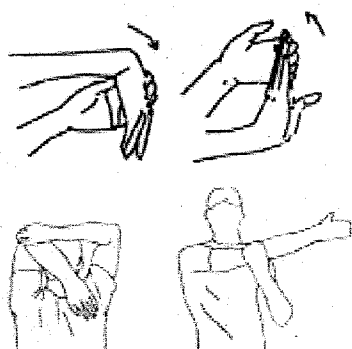
¿MUCHO
TIEMPO
SENTADO?

REALIZA
**PAUSAS
ACTIVAS**

Al final de cada
30 minutos a 1
hora de trabajo
sedentario.

ESTIRAMIENTOS PARA TU BIENESTAR

¡Brazos!



¡Espalda y pecho!



¡Cuello!