



## Dedique un tiempo a su bienestar, llénese de energía y haga la pausa activa



Mejore la capacidad de concentración y desempeño laboral.



Disminuya el estrés articular, muscular y mental.



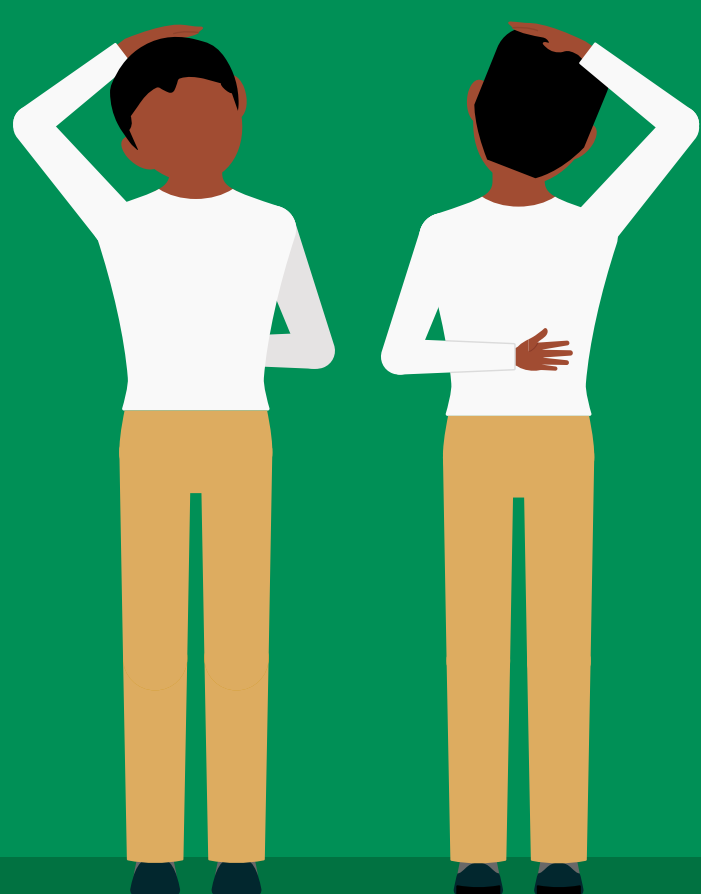
Cambie su postura y mejore la circulación sanguínea.



Disminuya el riesgo de padecer enfermedades asociadas al sedentarismo.

### Día jueves

1



Coloque un brazo en la espalda, y con la mano contraria lleve la cabeza hacia el lado y hacia abajo, como lo muestra la imagen. Mantenga durante 15 segundos cada lado.

2



Con las piernas abiertas a nivel de los hombros, lleve los dos brazos hacia arriba; con ayuda de un brazo hale el otro e inclínese levemente hacia ese lado. Mantenga por 15 segundos y cambie de lado.

3



Con las manos entrelazadas lleve los brazos al frente encorvando lentamente la espalda y flexionando un poco las rodillas. Mantenga esta posición durante 15 segundos.

4



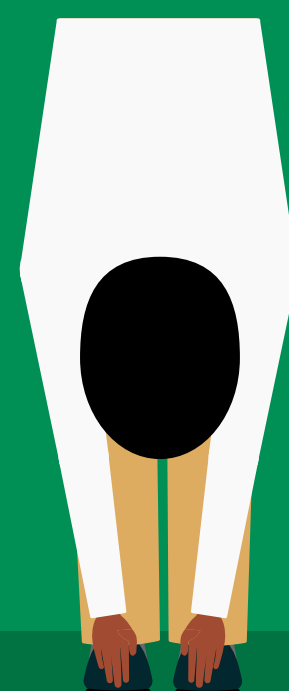
Una las palmas de las manos y sin separarlas intente ir estirando los codos o bajando los brazos hasta donde pueda. Mantenga esta posición durante 15 segundos.

5



Doble la rodilla, lleve el talón hacia la cola, y con la mano del mismo lado agarre el tobillo. Mantenga 15 segundos y repita del lado contrario.

6



Con las piernas unidas y totalmente estiradas, baje de manera suave a tocar la punta de los pies o hasta donde pueda. Mantenga 15 segundos esa posición.