

[illegible]

RECOMANACIONS PER FER EXERCICI FÍSIC

Realitzar els exercicis en 3..5.. sèries de 10 repeticions. Sempre abans dels àpats.

Els estiraments i exercicis d'equilibri intentar mantenir-los 10 segons per cada extremitat.

No es forci mes enllà dels seus límits.

RECOMENDACIONES PARA HACER EJERCICIO FÍSICO

Realizar los ejercicios en 3..5.. series de 10 repeticiones. Siempre antes de las comidas.

Los estiramientos y ejercicios de equilibrio intentar mantenerlos 10 segundos por cada extremidad.

No se esfuerce más allá de sus límites.