

# ¡ACTÍVATE!

Combate el sedentarismo

## Estiramientos

Levántate y estira brazos y piernas cada hora.

## Paseos cortos

Camina brevemente cada hora.

## Ejercicios de silla

Activa tus músculos con ejercicios simples en la silla.

## Rotación de hombros

Gira los hombros para relajar la tensión.



¡Activa tu día! Más consejos en: **legis** Gestion Humana.com