



Muévete y rompe la rutina!

Es importante que incorporemos en nuestras actividades diarias algo de actividad física, para cuidar nuestra salud, pensar mejor, tomar buenas decisiones y relajarnos un poco ante el estrés que puede generarse durante el confinamiento.

No tienes que salir de casa, tampoco hacer rutinas extensas, ni agregar una actividad más en la lista de 'pendientes por hacer'.

Incluye algo de ejercicio mientras realizas tus actividades diarias. Te damos algunos consejos:

- 1 Cuando despiertes, realiza algunos ejercicios de respiración y estiramiento; iniciarás tu día con la mejor energía.
- 2 Mientras lavas los platos, puedes elevar los talones y quedarte en puntas de pie.
- 3 Si estás ordenando tu habitación o poniendo la ropa en la lavadora, puedes hacer una serie moderada de sentadillas.
- 4 Cuando te encuentres en una llamada telefónica, trata de estar parado o caminar mientras conversas.
- 5 Durante tu jornada laboral, para 5 minutos y realiza ejercicios de estiramiento. Seguro mejorará tu productividad y oxigenarás tus ideas.

**Cualquier idea puede ser provechosa para tu salud,
"Vive la vida buscando oportunidades para incluir movimiento"**