

Toma el desario de fitness de 20 minutos

Tan solo 20 minutos de ejercicio por día bastan para mejorar en gran medida su condición física. Pruebe con ejercicios de 5 minutos durante el día para alcanzar el objetivo de 20 minutos por día. ¡Es fácil!

Los ejercicios simples suman rápidamente:

- ✓ Estacione lejos del trabajo para caminar más.
- ✓ Use las escaleras siempre que sea posible.
- ✓ Camine durante su recreo en lugar de permanecer sentado.
- ✓ Eleve las piernas y manténgalas durante 30 segundos mientras esté sentado.
- ✓ Apriete una pelota para el estrés.
- ✓ Estírese para que circule la sangre y, así, evitar el cansancio muscular.

