

# EJERCICIOS PARA HACER EN CASA

**Toma unos minutos para calentar,** no solo evitas lesiones y desgarres, sino que le avisas al cuerpo que iniciarás un ejercicio más fuerte, con el fin de tener un mejor rendimiento.

ESTOS SON **TRES EJERCICIOS**  
PARA REALIZAR EN CASA:

## FUERZA

- 🔒 **15** sentadillas por 4 series.
- 🔒 **12** lagartijas por 3 series.
- 🔒 **12** zancadas por 3 series.
- 🔒 **5** planchas con resistencia de un minuto.

## CARDIOVASCULAR

- ❤️ Trota en el mismo sitio por **5** minutos y descansa 1.
- ❤️ Trota en el mismo sitio por **10** minutos y descansa 1.

## YOGA

Mientras te conectas con tu cuerpo también estás **moviendo todos los grupos musculares:**

🧘 Empezar despejando tu mente. El árbol de las preocupaciones es una excelente opción que encontrarás en línea. Incluye una historia fascinante y prácticas que te ayudarán a soltar las pesadumbres.

🧘 Revisa una rutina de YouTube y sigue la que más te guste y se adapte a ti. Procura que sea una para principiantes de 30 minutos. Usa una colchoneta para no lastimarte.



## RECUERDA:

- ✓ Mantenerte bien hidratado.
- ✓ Calentar y estirar antes y después.
- ✓ Anímate a buscar más ideas como baile, zumba o aeróbicos. Todo dependerá de lo que más te guste.



Nestlé  
Contigo