

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:**

 Empieza 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.



Nestlé
Contigo