

ACTIVATE



¡Tómate unos minutos para recargar baterías en tu jornada laboral de oficina!

Realiza un breve descanso durante tu jornada laboral para que puedas recuperar energía, mejorar tu desempeño y ser más eficiente tras realizar estos ejercicios que te ayudan a reducir el cansancio y a disminuir tus niveles de estrés.

- 1 Realiza **movimientos circulares de cadera**.
- 2 **Estira brazos** hacia arriba y los lados, puedes apoyarte con tu otro brazo.
- 3 **Gira tu cabeza** de izquierda a derecha y de derecha a izquierda.
- 4 **Párate varias veces** de puntas.
- 5 **Relaja los músculos** y realiza respiraciones profundas.



¡REALIZA ESTOS EJERCICIOS VARIAS VECES AL DÍA!