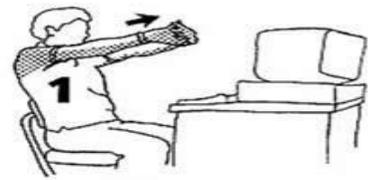


EJERCICIOS FÍSICOS SIMPLES PARA MANEJAR EL ESTRÉS FÍSICO



1
10 a 20 segundos
2 veces



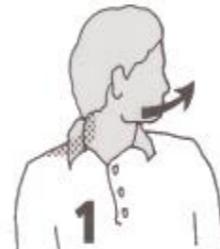
2
10 a 15 segundos



3
10 segundos
cada lado



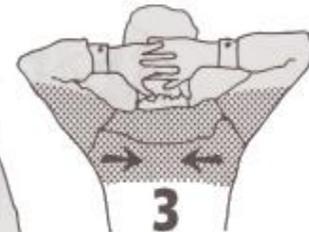
4
10 a 20 segundos



1
3-5 segundos
cada lado



2
3-5 segundos
tres veces



3
3-5 segundos



4
5 segundos
cada lado



5
3 a 5 segundos
3 veces



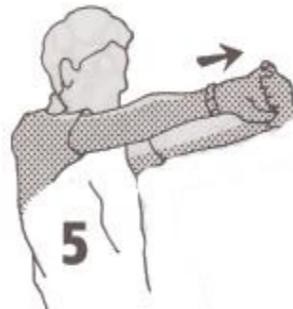
6
10 a 12 segundos
Cada brazo



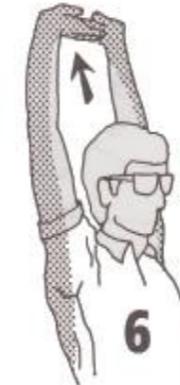
7
10 segundos



8
10 segundos



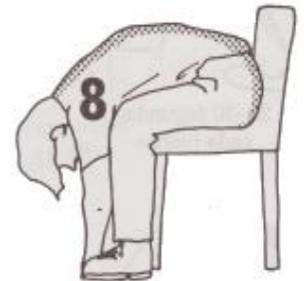
5
15 segundos



6
8-10 segundos



7
8-10 segundos
cada lado



8
5 segundos



9
8 a 10 segundos
cada lado



10
8 a 10 segundos
cada lado



11
10 a 15 segundos
2 veces



12
Sacuda las manos
8 a 10 segundos