



Exclusivo
Directo a lo natura

Actividad física para tu bienestar



AUTODIAGNÓSTICO FÍSICO

Evalúa tu estado físico, que nivel de **resistencia** tienes, hace cuanto tiempo vives de forma sedentaria, etc.



COMIENZA POR CAMINAR 30 MIN

Para ser activ@ y sentirte con **bienestar** y **vitalidad** no hace falta una gran exigencia, prueba caminar por las mañanas y comprobarás cómo enfrentarás tu día de mejor manera



ACTIVA TUS ARTICULACIONES

Mientras camines y vayas entrando en calor, busca **mover** tus **articulaciones** en todo su rango de capacidad.



COMPLEMENTA CON BUENA ALIMENTACIÓN

Desayuna de forma **saludable** evitando los hidratos refinados y prefiriendo las **proteínas**, también puedes aportar **fruta**.



COMIENZA LO ANTES POSIBLE

Apostamos a lo **simple** y **accesible** para que las personas se puedan sentir mejor y logren bienestar a través de **métodos naturales**. Puedes comenzar **mañana** mismo a **sentirte mejor**.