

DURANTE LAS CLASES EN LÍNEA REALIZA

# EJERCICIOS DE ESCRITORIO

REDUCE TUS NIVELES DE ESTRÉS Y DE ANSIEDAD REALIZANDO EJERCICIOS DURANTE LOS PERIODOS FRENTE A LA COMPUTADORA Y PROCURA UNA BUENA SALUD MENTAL



PARA EVITAR ENTUMECIMIENTOS



EN COMBINACIÓN CON RESPIRACIONES DISMINUYE EL  
ESTRÉS



AYUDA A REFORZAR UNA SANA POSTURA



PROCURA UNA BUENA CIRCULACIÓN



UNIVERSIDAD DE  
GUANAJUATO

Universidad de Guanajuato

Veranos  
de la  
Ciencia

