

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

