

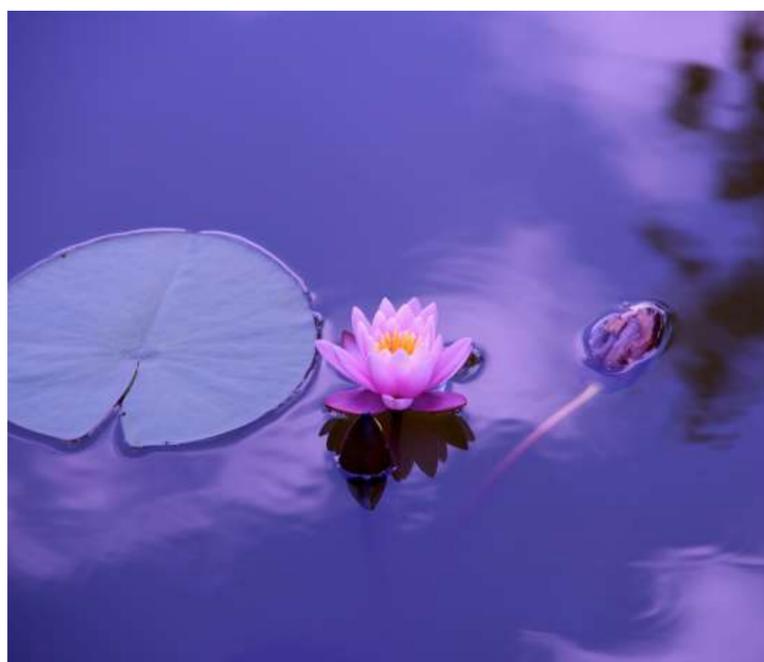


YOGA EN CASA 2: Guerrero y Triángulo

Guerrero: separa tus piernas, la punta de tu pie derecho apunta hacia afuera y la de tu pie izquierdo hacia el frente, flexiona la rodilla derecha, abre tus brazos a la altura de tus hombros, sigue con tu mirada la línea del brazo derecho.

Recomendaciones:

- Inhala y exhala por la nariz.
- Mantén la posición por 10 segundos y cambia de lado.



Triángulo: separa tus piernas, tu pie derecho apuntando hacia afuera y tu pie izquierdo hacia el frente, abre tus brazos, lleva tu mano derecha hasta tu tobillo derecho (o lo más cercano que puedas), brazo izquierdo alargado, formando una línea recta hacia el cielo, sigue con tu mirada el brazo izquierdo.

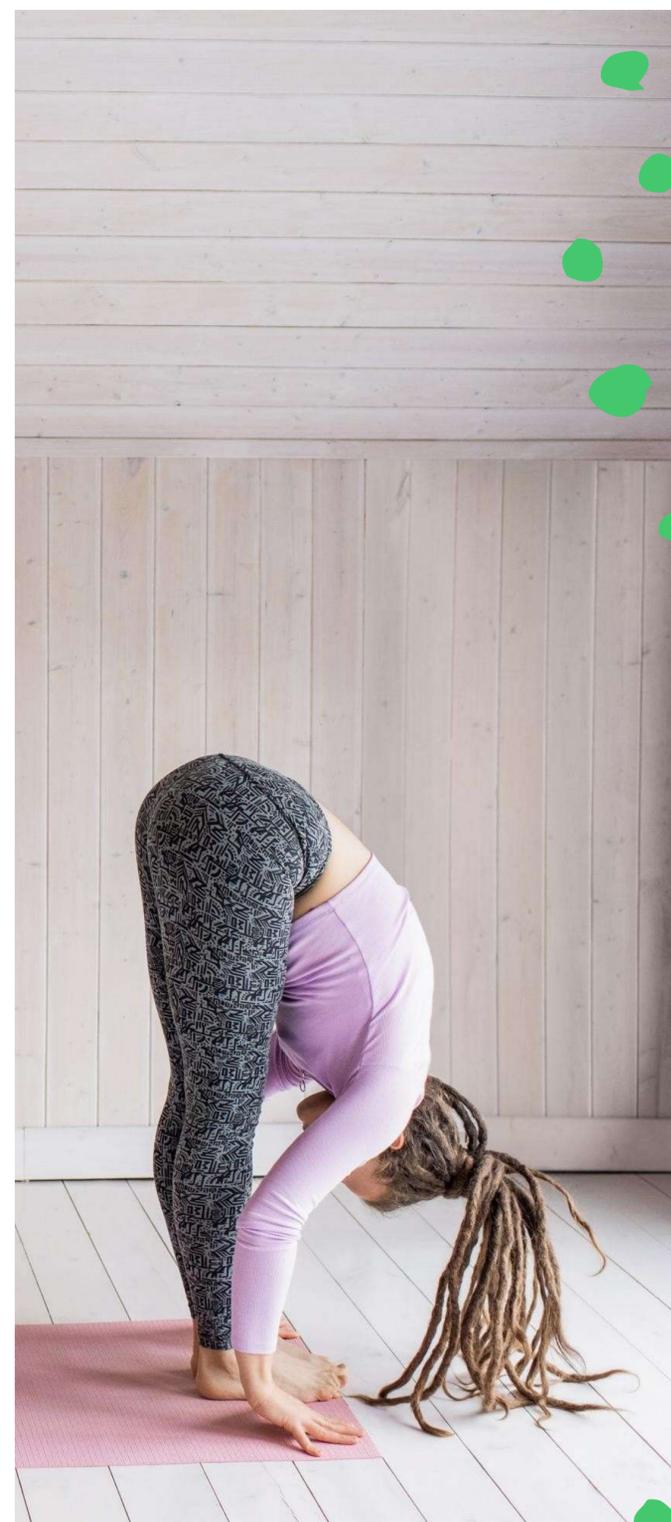
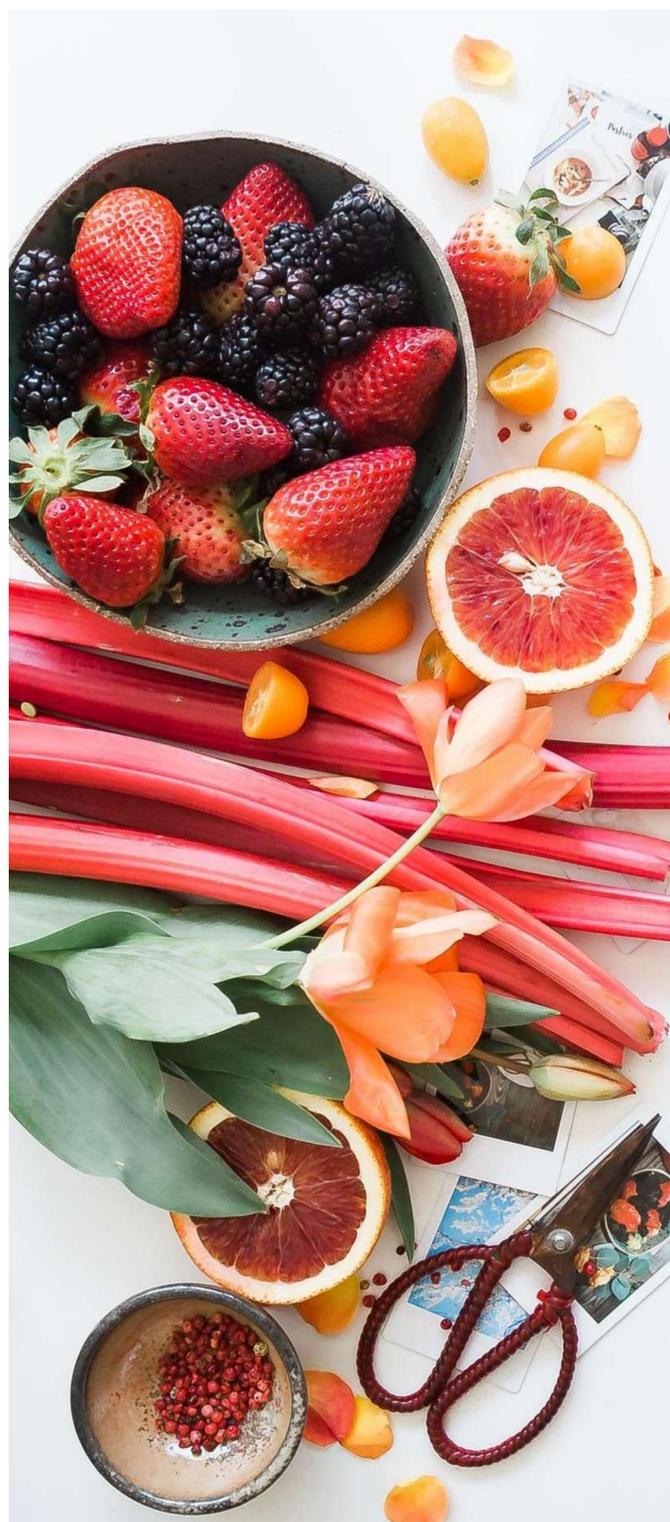
¡FORTALECE TU CUERPO Y MENTE!



Conviértete en un líder de salud para tu familia, incentivándolos a practicar estos sencillos ejercicios de yoga.



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN RANCAGUA



"TIPS PARA TU BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL"



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN RANCAGUA





Mantén tu cuerpo hidratado

Entre 6 a 8 vasos de agua al día, es lo recomendado, para mantener tu cuerpo hidratado, lo que te ayudará a prevenir, dolores de cabeza a causa de deshidratación, además, favorecerá tu tránsito intestinal.



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISION EDUCACION - CORMUN RANCAGUA





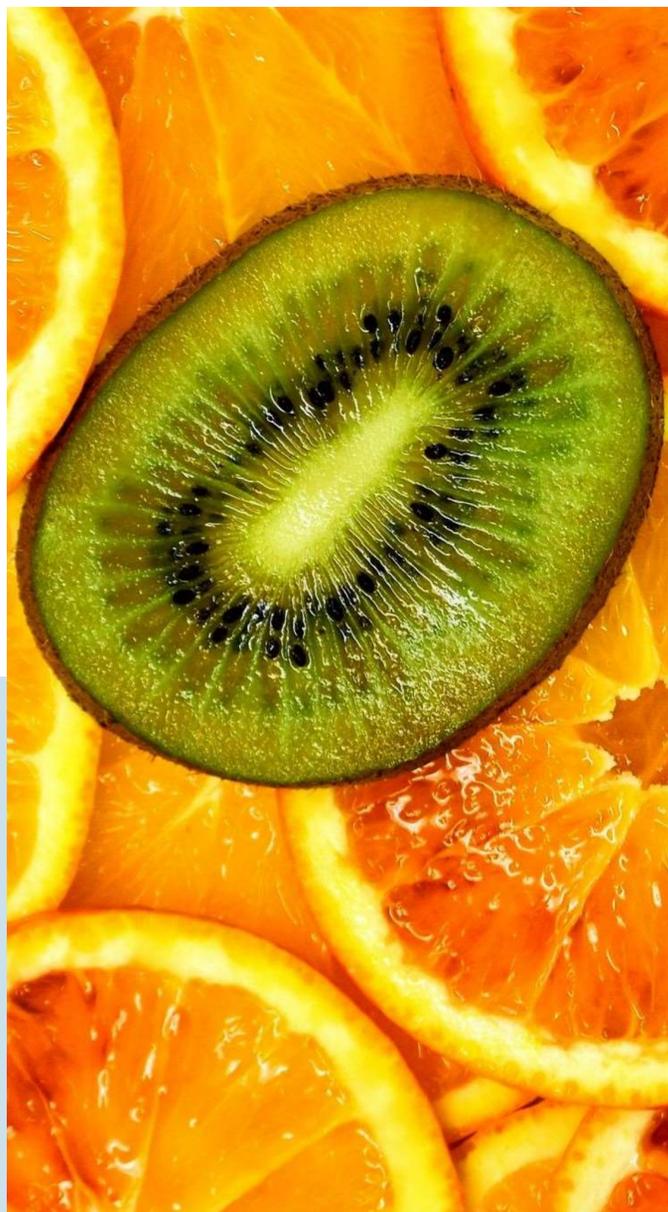
¡Baila!

60 minutos al día de baile, fortalecerá tu corazón, te ayudará a mantener un estado nutricional saludable, también controlará los niveles de ansiedad y estrés, causados por la cuarentena.



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISION EDUCACION - CORMUN RANCAGUA





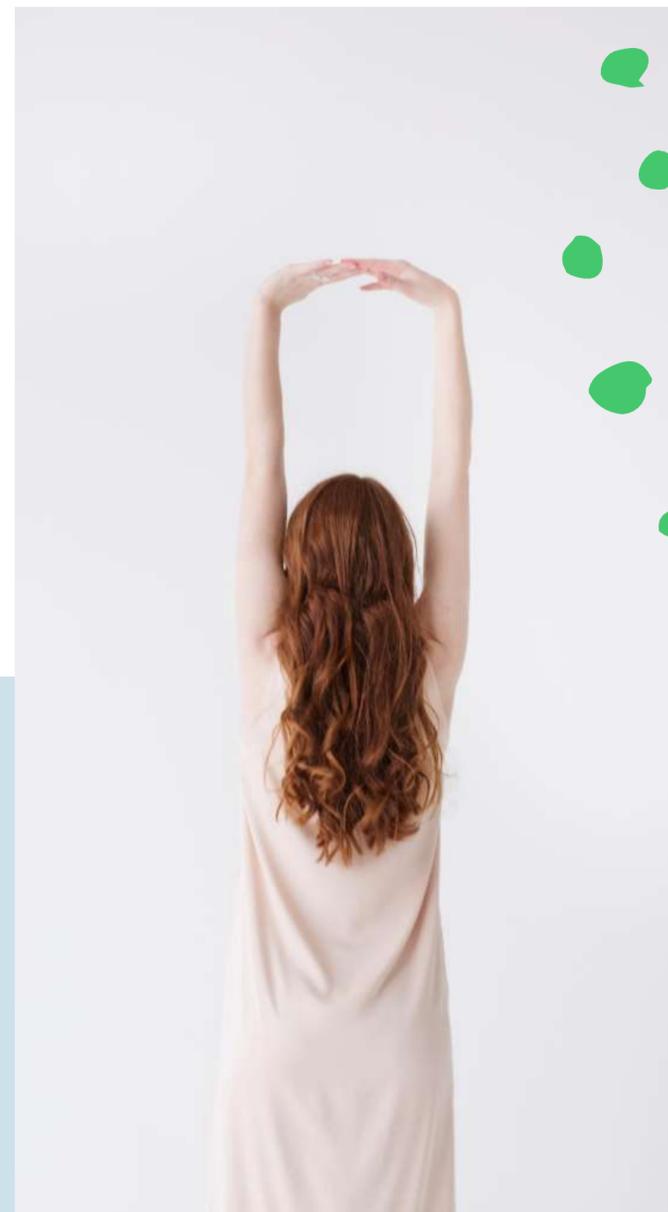
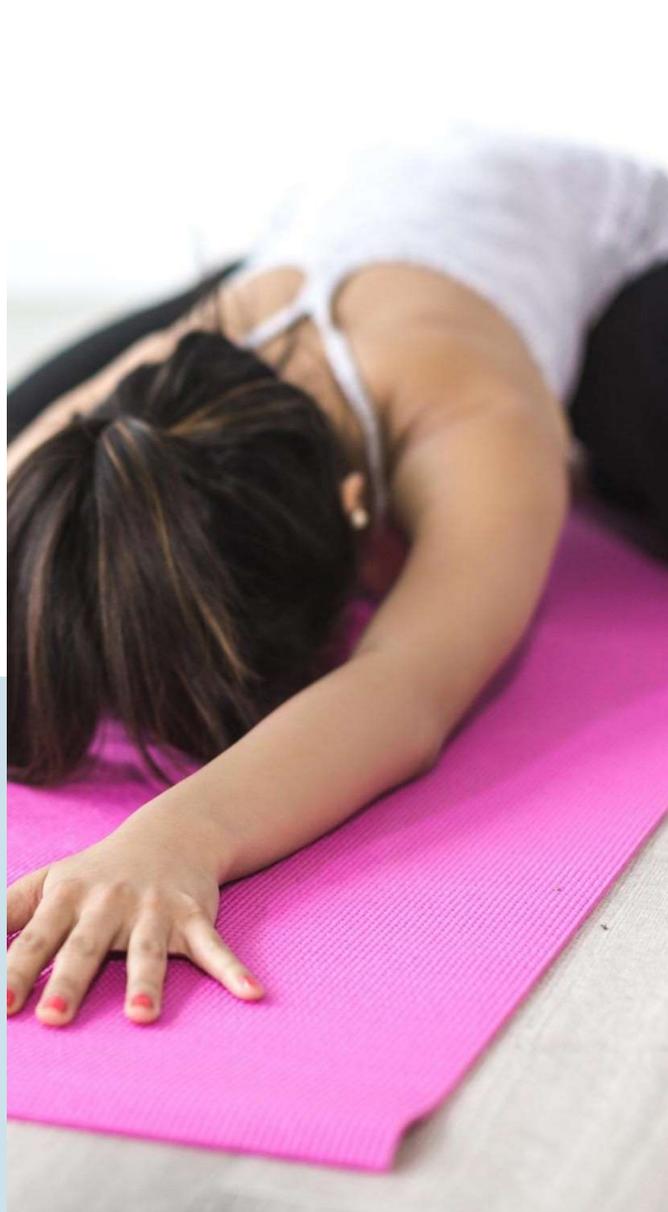
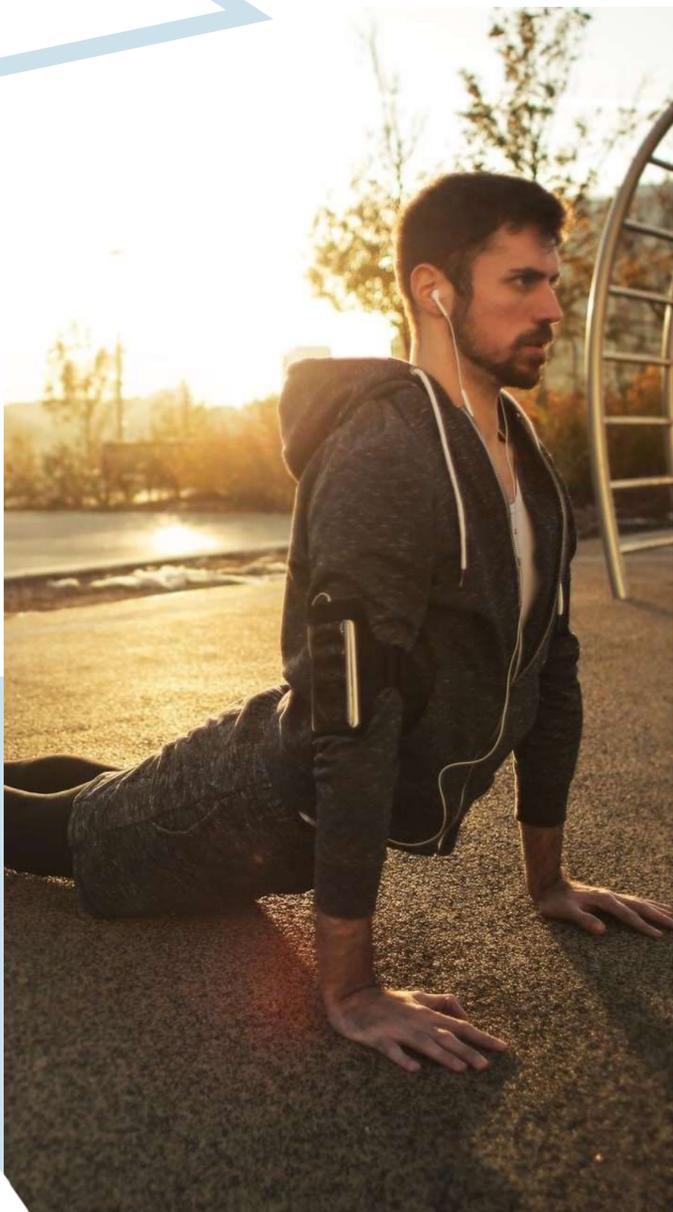
¡5 al día!

Una de las iniciativas de nuestro país para combatir la obesidad, es promover el consumo de 2 porciones de fruta al día y 3 de verduras, únete a la causa y cuida tu salud.



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISION EDUCACION - CORMUN RANCAGUA





¡Flexibiliza tu cuerpo!

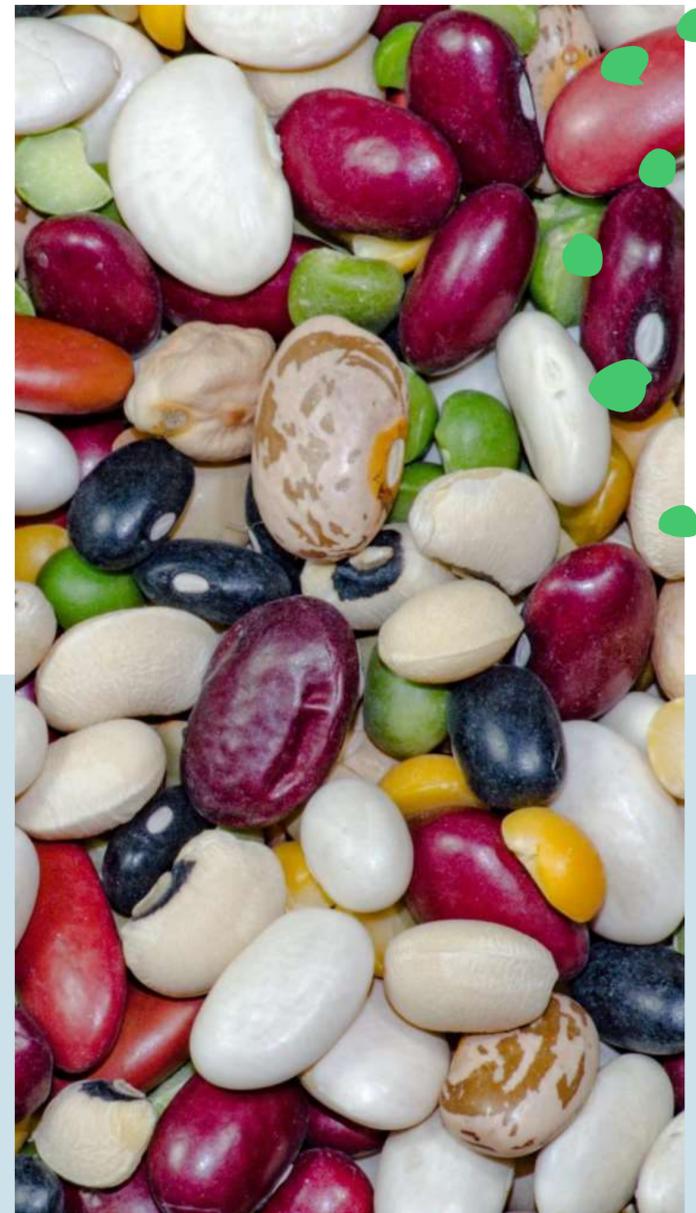
Pasar tantas horas frente al computador, te ocasiona malestar en tu espalda y hombros, más si no cuentas con una silla apropiada, por eso, procura hacer una pausa diaria para estirar tu cuerpo, relajar tus hombros, brazos y espalda.



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISION EDUCACION - CORMUN RANCAGUA



EDUCACIÓN
RANCAGUA



Atrévete con las legumbres

Innova con ellas 2 veces a la semana, son una excelente fuente de energía, hidratos de carbono complejos, proteína, vitaminas y minerales, te ayudarán a controlar el colesterol. Evita consumirlas con embutidos, tales como: salchichas o longaniza.





EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN RANCAGUA