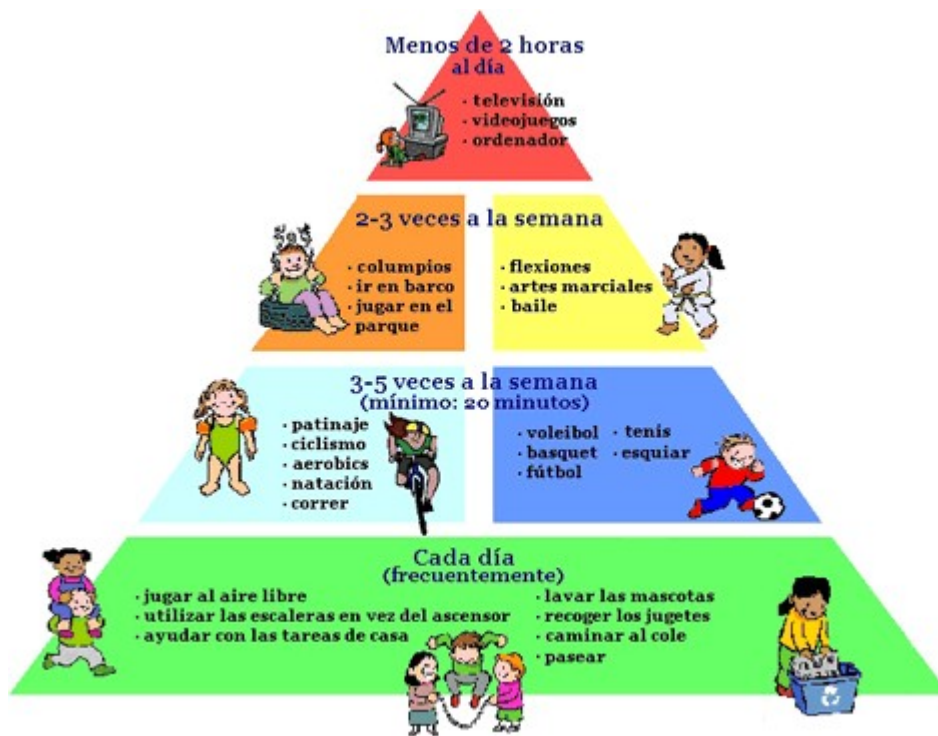


COÑECES A PIRÁMIDE DO EXERCICIO FÍSICO?



- MÁNDANOS UN CORREO ONDE NOS DIGAS QUE EXERCICIO FAS DURANTE ESTA SEMANA E O TEMPO QUE LLE DEDICAS. Así comprobamos xuntos se a estamos cumprindo ou non.

Por exemplo:

Luns- media hora paseo can + unha volta en bici

Martes- tarefas da casa + circuito de obstáculos

Mércóres- media hora ioga

(...)