



Motívate

y Muévete

Guía de ejercicios básicos
para el día a día

**Tus hombros apártalos
de tus orejas y déjalos
caer por unos segundos**



**Relaja los músculos de tu frente
por unos segundos**



**Mueve tu mandíbula
y relájala,
deja caer tu lengua
desde lo alto de tu boca**



**Levántate y mueve un poco
tu cadera en círculos
de un lado a otro**



**Inhala y exhala
profundamente
para terminar**



**Movernos hace que mejore nuestra autoestima,
y nuestra salud mental sea mucho más fuerte**

**La actividad física, en cualquiera de sus formas,
potencia el buen estado de ánimo, aumenta los
niveles de creatividad y ayuda a socializar**

**Repite estos ejercicios
todas las veces
que lo necesites**

