



Actividad de bienestar

Renueve su rutina de ejercicios

Renueve su rutina de ejercicios probando al menos una nueva forma de actividad física esta semana. Elija entre las opciones de la siguiente lista o proponga una idea propia.

- Tomar una nueva clase en línea
- Pedirle a un amigo que lo acompañe a caminar
- Trazar una ruta para caminar cerca de su casa
- Comenzar a crear un gimnasio en casa