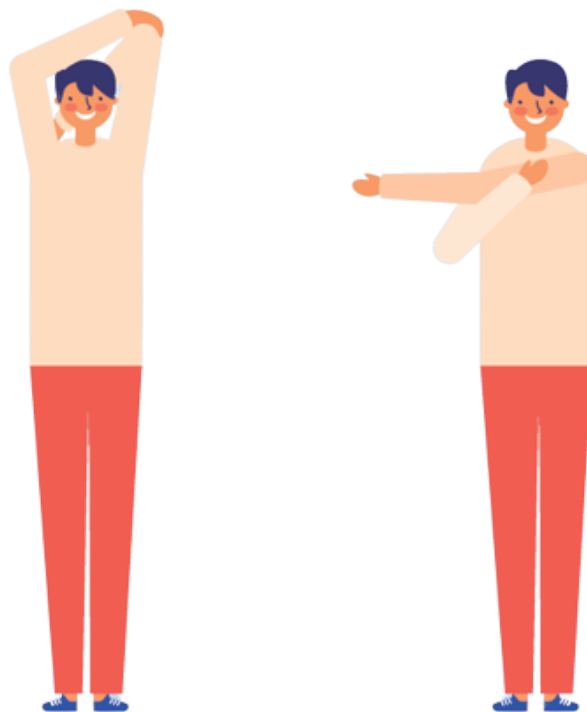
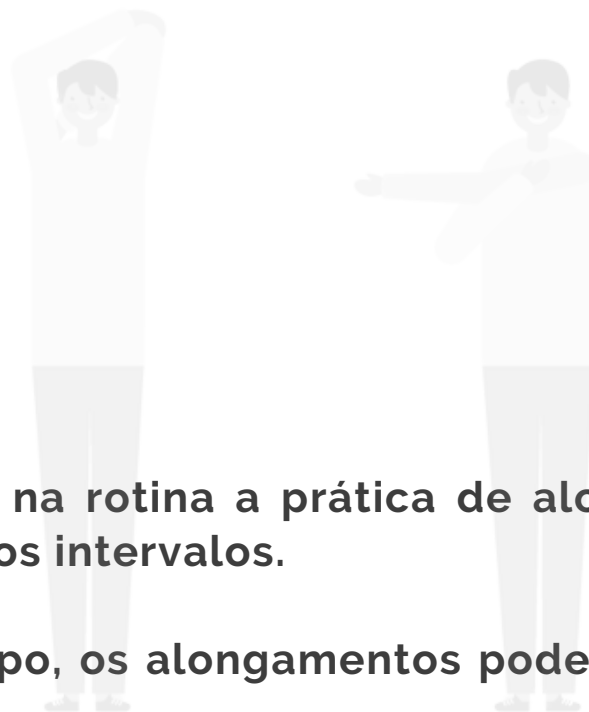


13

APROVEITE AS PAUSAS PARA ALONGAR-SE.





- Procure estabelecer na rotina a prática de alongamentos e de exercícios leves durante os intervalos.
- Além de ativar o corpo, os alongamentos podem também ajudar a diminuir a tensão.