

Estiramientos mientras se ve La televisión

Mucha gente piensa que no tiene tiempo para practicar estiramientos y, sin embargo, pasa varias horas al día viendo la televisión. Pues bien, se pueden practicar estiramientos mientras se ve la televisión, sin que ello interfiera en la atención que se presta a la programación y, además, se obtendrá un beneficio de un momento de inactividad.

