

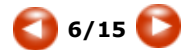
Salud > Bienestar



Getty Images

Los 15 tips anti-fatiga

Paola Ortiz
Getty Images



<< Realiza el ejercicio correcto

Luke Bongiorno, encargado del departamento de Terapia Física del NY SportsMed, dice que los mejores ejercicios para mantenerte con energía a lo largo del día son los estiramientos. Y aquí sus recomendaciones:

- De pie, jala cada pierna hasta que el talón toque tu trasero.
- Recarga tu pie en el asiento de la silla y, sin doblar tu espalda, dóblate hacia delante.
- Colócate frente a una pared con uno de tus pies detrás del otro y, sin doblar las rodillas ni la espalda, empuja hacia delante.
- De pie, cruza las piernas y gira con la cintura hacia ambos lados con la espalda recta. (También lo puedes hacer sentado en la oficina)
- Sentado, estira tu cuello lo más que puedas hacia el lado opuesto.

MÁS MULTIMEDIA



Las 10 cosas que más te envejecen



Mucho no siempre es mejor



Duerme bien todo el 2008



Los 10 pecados cuando comes

ENLACES RELACIONADOS

Los superalimentos que no deben faltar en tu mesa

Detén el tiempo naturalmente

El exceso de vitaminas también daña

Aceite de oliva contra los años

Radicales libres: culpables del envejecimiento