

# Rutina física

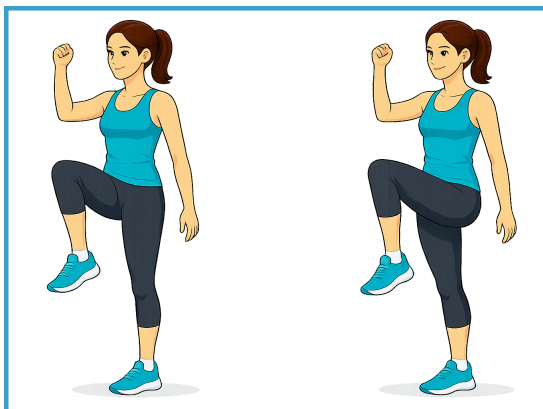
## ¿Por qué es importante hacer ejercicio físico cada día?

Hacer ejercicio físico cada día no solo fortalece el cuerpo, también cuida el cerebro. Al movernos, el cerebro libera una sustancia llamada **BDNF** que ayuda a proteger la **memoria**, mejorar la **atención** y mantener la **mente activa**. Incluso se ha visto que el ejercicio puede aumentar el tamaño del **hipocampo**, una parte clave para recordar bien.

## TU RETO DIARIO:

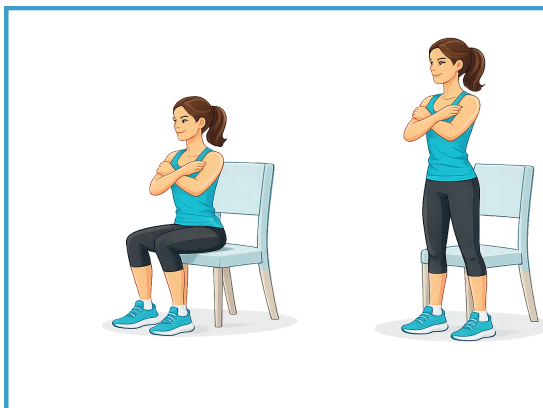


REPETIR 1 MINUTO CADA EJERCICIO 3 VECES



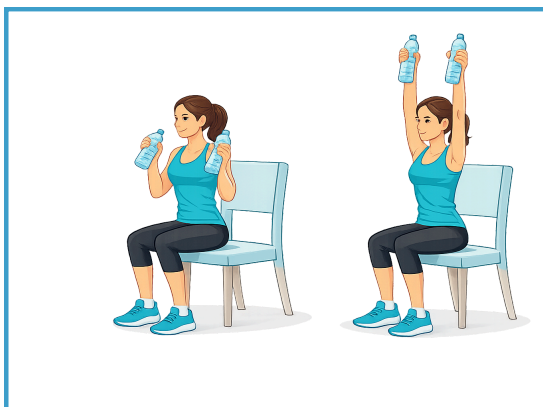
### LEVANTAMIENTO RODILLAS:

De pie, sube una rodilla hacia el pecho y bájala, luego la otra. Puedes usar una silla al lado para apoyarte si es necesario.



### SENTADILLAS SILLA:

Siéntate y levántate de la silla lentamente, manteniendo la espalda recta.



### PRESS VERTICAL:

Sentado en la silla, levanta ambas botellas (1,5L) por encima de la cabeza y baja lentamente.