

3 focos para reactivar tu cuerpo en la oficina

Piernas

Levántate al menos una vez cada hora. Haz elevaciones de talones o camina 2 minutos.

Postura

Estira los brazos por encima de la cabeza y abre el pecho. Mantén 20 segundos.

Respiración

Prueba la técnica 4–4: inhala 4 segundos, exhala 4 segundos. Repite 4 veces.



*“Con 2 minutos de *piernas*, *postura* y *respiración* puedes renovar tu energía.”*
Primerotú – Bienestar en la oficina





Calendario semanal de micropausas

Marca tus pausas de movimiento y respiración a lo largo de la semana.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00	<input type="checkbox"/>				
11:00	<input type="checkbox"/>				
1:00	<input type="checkbox"/>				
3:00	<input type="checkbox"/>				
5:00	<input type="checkbox"/>				

“La constancia está en los pequeños momentos. Haz de tus pausas un hábito.”
Primero Tú – Bienestar en la oficina



www.primerotuoficial.com
hola@primerotuoficial.com
Julian Ante

Frases motivadoras

“Constancia flexible”

“Unos minutos bastan”

“El movimiento es la pausa que te activa”

