



MARVAL
O'FARRELL
MAIRAL

QUEDATE EN CASA

Buenas prácticas



Respetar horarios de sueño y rutinas



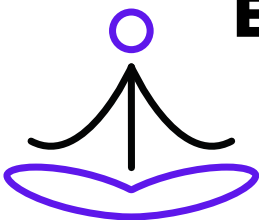
Evitar el pijama durante el día



COMER SANO

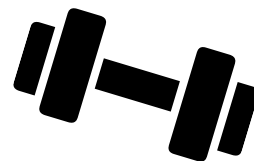
REALIZAR MICRO PAUSAS ACTIVAS

Estirarse, moverse, elongar



MEDITAR

Buscar alguna opción disponible online



EJERCICIO FÍSICO

Buscar alguna opción disponible online