

Mi objetivo de hoy es:

Relaja tus brazos

Ahora que pasas mucho tiempo con el ordenador puede que tengas los brazos doloridos. Estira tu brazo derecho con la palma de la mano hacia arriba. Sujétalo con la mano contraria a la altura del codo, sin apretar fuerte. Gira el brazo hasta que la palma de la mano mire al suelo. Repite el gesto hasta llegar a la muñeca.

Mi pequeño éxito de hoy ha sido:

<https://www.youtube.com/watch?v=mdpNhu9l6Xo>

“Sí no puedes explicar algo de forma simple, es que ni tú mismo lo has entendido lo suficiente”