

5 posturas para Saludfit. despertar con energía



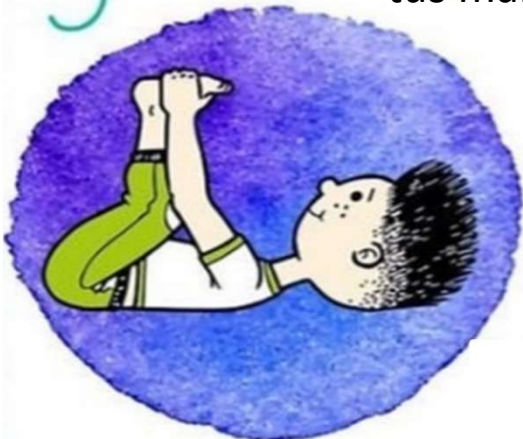
1 Primero saluda al sol con todo tu cuerpo apuntando hacia arriba.



3 Sigues saludando hacia el cielo con tu pecho.



4 Y saludas a la tierra tocando con tus manos el suelo.



5 Finalmente saludas a tu cuerpo masajeando tu espalda como un bebé feliz.