



Postura Corretta al Pc

- previene problemi muscolari e articolari
- mantiene alta la produttività
- riduce la stanchezza

Acqua Sempre a Portata di Mano

Abituati ad avere l'acqua sempre disponibile, ti aiuterà a combattere la ritenzione idrica, a mantenere alto il livello di attenzione e a limitare gli attacchi di fame.



Spuntini Sani, Pratici e Leggeri

Prova uno snack sano come i buonissimi pistacchi americani! Secondo alcuni studi, saziano e migliorano la concentrazione.

www.americanpistachios.it

OGNI 60 MINUTI: Alzati, passeggia e fai questi 3 esercizi

1 Allungamento su fianco



2 Rotazione del tronco



3 Circondazione del capo

