

7 COSE DA FARE PER LA TUA SALUTE MUSCOLARE

BENESSERE IN SMARTWORKING

#1 LAVORA COMODO ANCHE DA CASA

#2 RISVEGLIA IL CORPO, IL CERVELLO RINGRAZIA

#3 DAI ACQUA AI TUOI MUSCOLI

#4 ATTIVITÀ CHE CAMBI POSIZIONE CHE PRENDI

#5 ALZATI E LAVORA

#6 METTI IN SCACCO I VIZI POSTURALI

#7 SE SON PAUSE... TI RIGENERERANNO

www.formaviva.net

info@formaviva.net