# Benefíciate de cada movimiento

Escrito por Carlos Barbon
Domingo, 16 de Junio de 2013 19:41 -

Benefíciate de cada movimiento

Muchas actividades de nuestra vida cotidiana consumen calorías si las adaptamos un poco: intenta andar por la habitación mientras hablas por teléfono, vete al trabajo en bicicleta, bájate del autobus una parada antes para andar un poco más, haz lo mismo con el coche aparcándolo más lejos, evita los ascensores, etc...