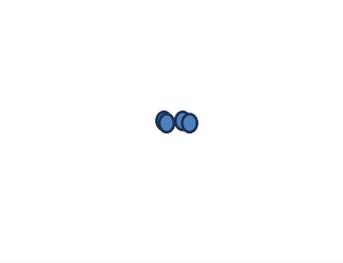


EJERCICIOS CON DIGITO PUNTURA PARA LA VISTA

DIGITOPUNTURA

Para realizar el ejercicio deberá tener las manos limpias y presionar por alrededor de 1 min cada punto

<p>1. Presione los puntos del extremo medial de la ceja con los pulgares</p>	<p>2. Presione los puntos de la depresión por encima del canto nasal medial con los pulgares durante 1 min.</p>
	
<p>3. Presione los puntos por debajo de la pupila aprox. Un pulgar acostado sobre el pómulo con los pulgares</p>	<p>4. Presione los puntos con los pulgares, frote los párpados con los dedos índices durante 1min.</p>
	