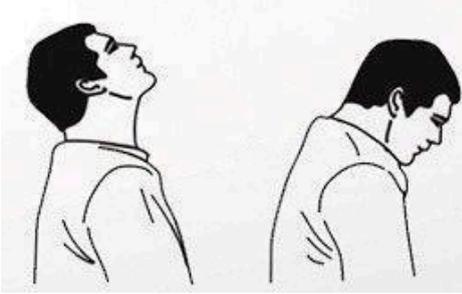


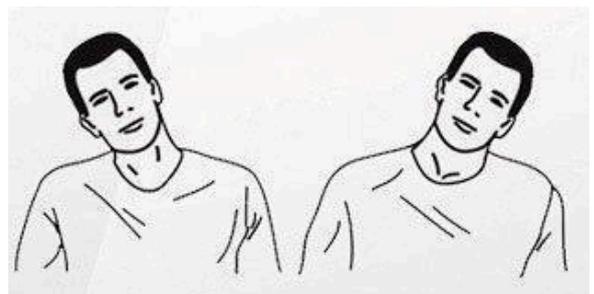
## Ejercicios de rutina diaria

### Comenzar con relajación de cabeza, cuello

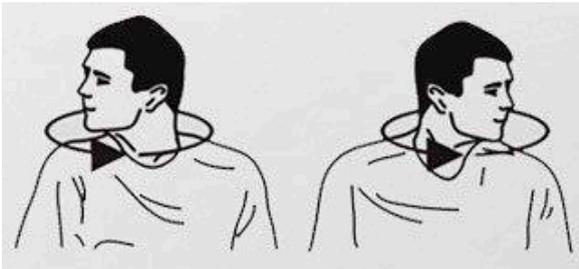
10 repeticiones de cada uno:



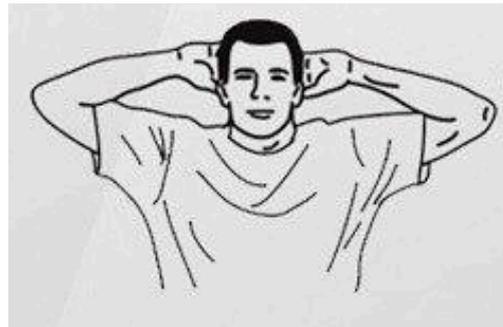
Adelante y atrás



A un lado y al otro



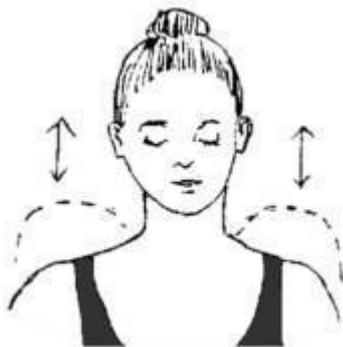
Rotación hacia un lado y al otro



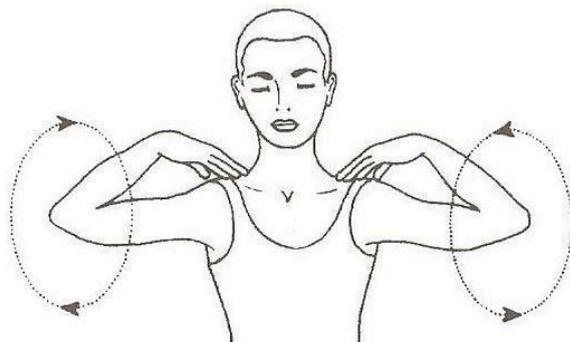
Solo con los ojos mirar hacia el codo derecho hasta notar un cambio y luego al izquierdo

### Relajación de hombros

Repetir 10 veces en cada posición:



Hacia arriba y hacia abajo



Rotar hacia adelante y hacia atrás

## Masaje en el área de los ojos

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

<b>1.</b> Zona de entrecejo y la parte superior de la ceja.	<b>2.</b> Zona lateral e inferior del ojo.
	
<b>3.</b> Deslizar el costado de los dedos índices sobre la parte superior de la ceja luego suavemente sobre el párpado	<b>4.</b> Deslizar el costado de los dedos índices por debajo de los ojos.
	