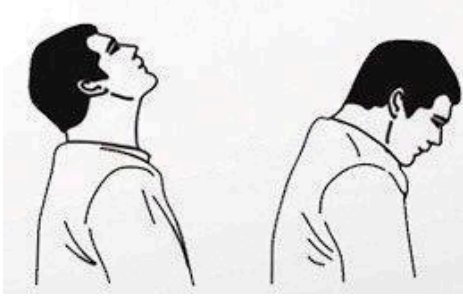


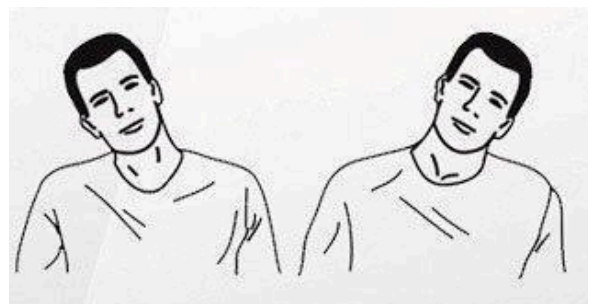
Ejercicios de rutina diaria

Comenzar con relajación de cabeza, cuello

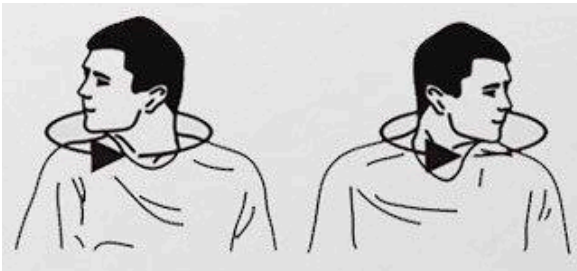
10 repeticiones de cada uno:



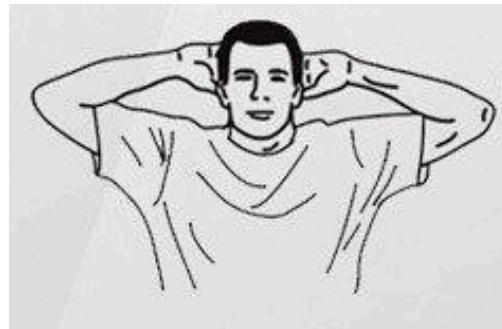
Adelante y atrás



A un lado y al otro



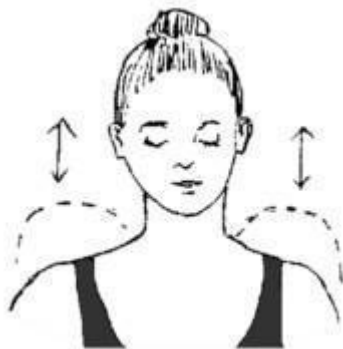
Rotación hacia un lado y al otro



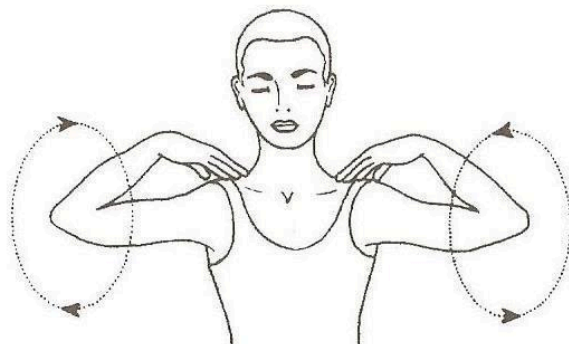
Solo con los ojos mirar hacia el codo derecho hasta notar un cambio y luego al izquierdo

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

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