



YOGA EN CASA "EL ÁRBOL"

Alternativa 1: ubica la planta de tu pie derecho en el borde interno de tu muslo izquierdo, junta las palmas de tus manos al centro del pecho.

Recomendaciones:

*Busca un punto de vista fijo, te ayudará a no perder el equilibrio.
Inhala y exhala por la nariz
Mantén la postura 10 segundos y cambia de pierna.*



Alternativa 2: Ubica la planta de tu pie derecho contra el borde de tu rodilla izquierda, junta las palmas de tus manos al centro del pecho.

Alternativa 3: Ubica la planta de tu pie derecho sobre el borde de tu tobillo izquierdo, usa una silla como apoyo para ayudar con el equilibrio.

**LAS 3 OPCIONES SON CORRECTAS
¡CUANTO MÁS PRACTIQUES, MÁS FÁCIL SERÁ!**



**Conviértete en un líder de salud para
tu familia, incentivándolos a practicar
este sencillo ejercicio de yoga.**



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORRIENTE PANCORRA



YOGA EN CASA 2: Guerrero y Triángulo

Guerrero: separa tus piernas, la punta de tu pie derecho apunta hacia afuera y la de tu pie izquierdo hacia el frente, flexiona la rodilla derecha, abre tus brazos a la altura de tus hombros, sigue con tu mirada la línea del brazo derecho.

Recomendaciones:

- Inhala y exhala por la nariz.
- Mantén la posición por 10 segundos y cambia de lado.



Triángulo: separa tus piernas, tu pie derecho apuntando hacia afuera y tu pie izquierdo hacia el frente, abre tus brazos, lleva tu mano derecha hasta tu tobillo derecho (o lo más cercano que puedas), brazo izquierdo alargado, formando una línea recta hacia el cielo, sigue con tu mirada el brazo izquierdo.

¡FORTALECE TU CUERPO Y MENTE!



Conviértete en un líder de salud para tu familia, incentivándolos a practicar estos sencillos ejercicios de yoga.



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORRAL RANCAGUA



DESAYUNO SALUDABLE

El desayuno es la primera comida del día, donde ingieres la energía para iniciar tus actividades diarias.

Hay tres grupos de alimentos, protagonistas dentro del desayuno; **frutas-lácteos-cereales.**

Cada uno aporta diferentes nutrientes, tales como; vitaminas, minerales, fibra, proteína, carbohidratos complejos.

PRUEBA ESTA OPCIÓN:

- 1 Yogurt
- 1 Manzana o pera tamaño mediano
- 40 Gramos de avena (1/2 taza aprox.)
- Lava muy bien la fruta, luego pícala en cubos y deposítala en un recipiente.
- Añade la avena.
- Para terminar verter el yogurt sobre los demás ingredientes.
- ¡A disfrutar!