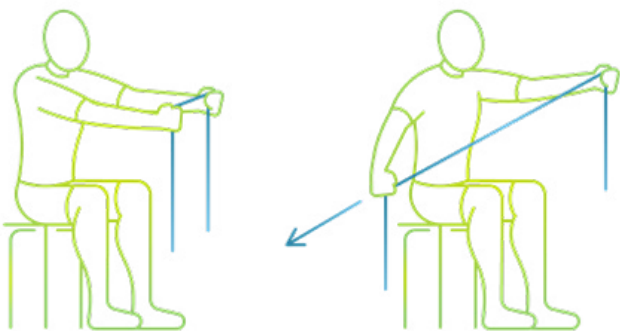


## Dorsals:



Braços frontalment estesos, deixa uns 20 cm de cinta entre les mans. Manteniu un braç al davant estabilitzant la cinta i, amb l'altre, estireu la banda cap avall i allunyant-la del cos. Manteniu l'esquena recta i l'abdomen activat.

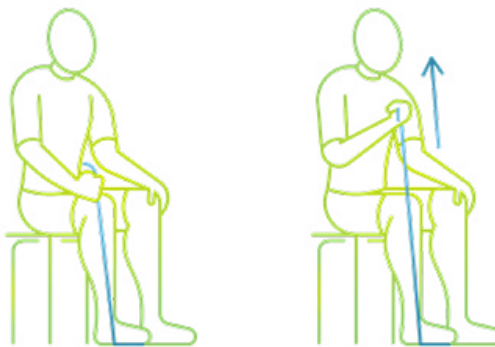
## Te de cúrcuma i pebre:



Afegeix mitja culleradeta de cúrcuma i un pessic de pebre negre. Remena-ho i deixa-ho reposar 5 minuts.

Acompanya-la de iogurt grec o natural sencer amb una culleradeta de llavors de xia o de lli.

## Bíceps:



Trepitja un extrem de la banda elàstica i subjecta l'altre extrem amb una mà. Flexiona el colze portant la mà cap a l'espatlla i baixa de manera lenta i controlada fins a tornar a estendre completament el braç. Manté el moviment estable i evita compensar amb l'esquena.

## Te verd i menta:



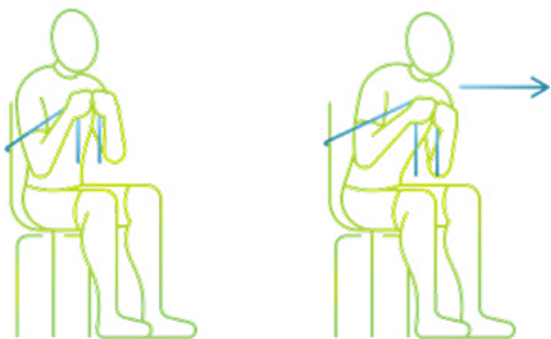
Deixa reposar durant 3 minuts en aigua calenta (sense que arribi a bullir) una bosseta de te verd i 4 fulles de. Aprofita per menjar un grapat d'ametlles, nous o festucs naturals o lleugerament torrats.

# 10 MINUTS PER A TU

UNA PETITA PAUSA PER ACTIVAR EL COS I RELAXAR LA MENT



## Abdominals



Col·loqueu la cinta al voltant de la cadira i subjecteu-ne els extrems a l'alçada del pit. Manteniu l'esquena en contacte amb el respatller de la cadira. Seguidament, inclineu el tronc cap endavant.

## Te de Gíngebre i Llimona:



Prepara la infusió afegint mitja culleradeta de gíngebre en pols i deixa reposar durant 5 minuts, afegix la llimona al final per conservar millor el gust. Acompanya-la amb 2 tortites d'arròs integral amb una rodanxa de formatge fresc o mató.

## Te fred d'Hibisc i Menta:



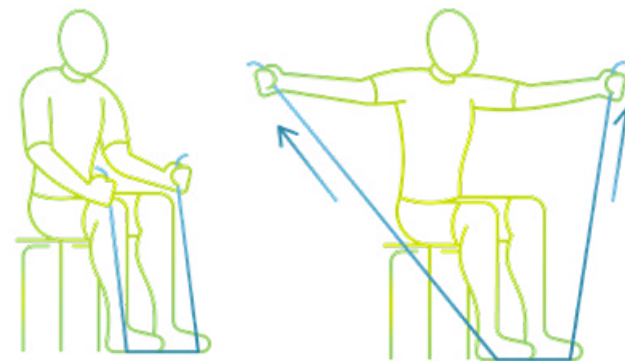
Afegeix una bosseta de te de fruits vermells i 4 fulles de menta. Deixa-ho reposar tapat durant 6 minuts i cola-ho. Pots acompanyar-la amb uns trossos de poma amb canyella.

## Flexors de Malucs:



Col·loca una banda elàstica al voltant de la cuixa, just per sobre del genoll. Posa l'altre extrem de la banda sota el peu contrari per estabilitzar-la. Des d'aquesta posició, eleva el genoll cap amunt contra la resistència de la banda. Realitza el moviment de manera controlada i mantingues el tronc dret i estable durant tot l'exercici.

## Deltoides:



Trepitja la part central de la goma elàstica i agafa els extrems amb força. Eleva els braços lateralment (cap als costats) fins a l'alçada de les espatlles, mantenint una lleugera flexió als colzes i l'esquena recta. Realitza el moviment de manera controlada i evita aquest exercici si apareix dolor a les espatlles.

## Te de clau d'olor i taronja:



Afegeix 3 claus d'olor sencers i pell de taronja. Deixa-ho reposar tapat durant 8 minuts. Pots acompanyar la infusió amb un grapat de fruits secs i una mica de xocolata negra.