

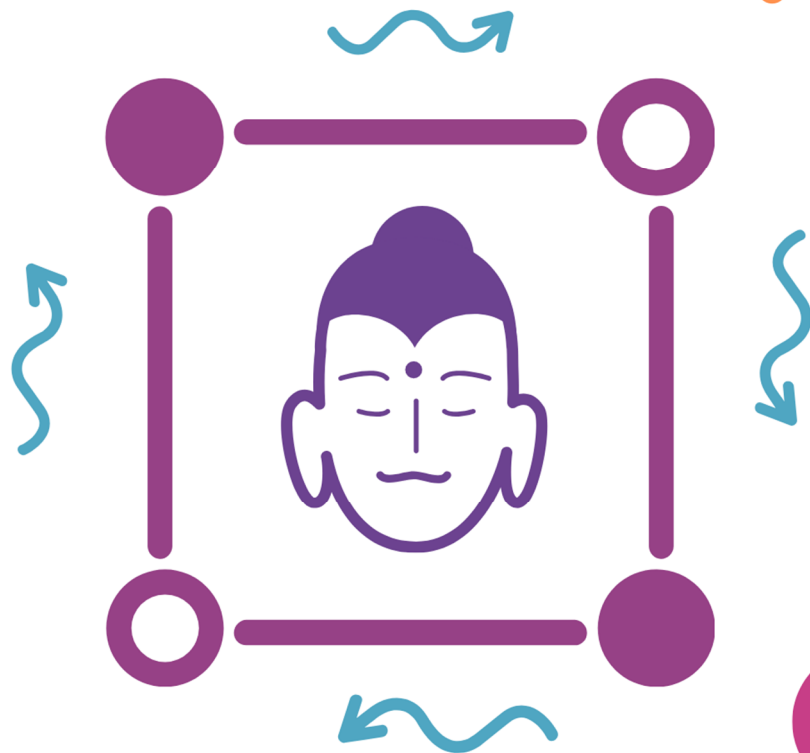
EJERCICIO ANTI- ESTRÉS: RESPIRACIÓN CUADRADA

1

Inhala durante
4 segundos

2

Sostén
durante 4
segundos



4

Sostén durante
4 segundos.
Repite 4 veces más
todo el ciclo.

3

Exhala
durante 4
segundos

EJERCICIO ANTI-ESTRÉS

RESPIRACIÓN CUADRADA

INHALA

DURANTE
4 SEGUNDOS

SOSTÉN

DURANTE
4 SEGUNDOS



REPITE
4 VECES MÁS
TODO EL CICLO

SOSTÉN

DURANTE
4 SEGUNDOS

EXHALA

DURANTE
4 SEGUNDOS

