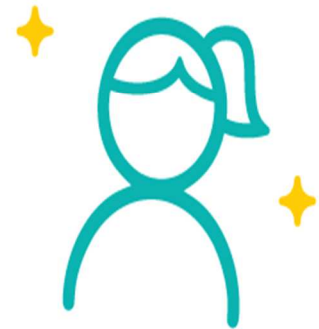


# EJERCICIO DE RESPIRACIÓN **PARA RELAJARTE**

**1**

**INHALA**  
POR 4 SEGUNDOS



**2**

**AGUANTA LA RESPIRACIÓN**  
POR 7 SEGUNDOS

**3**

**EXHALA**  
POR 8 SEGUNDOS



FARMACIAS  
**plaza**

*Siempre* **BELLA**

