



ESPORT | | Actualitzat el 24/05/2020 a les 08:50

8 exercicis perfectes per a tot el cos



Per a mantenir-nos en forma és bo tenir en compte totes les parts del cos, és per això que et compartim uns quants exercicis que pots anar alternant en sèries i/o en diferents dies de la setmana. El més important és fer exercicis cardiovasculars 2 o 3 vegades a la setmana per eliminar toxines i suar una mica. També t'anirà molt bé per desfogar-te mentalment! Ah, recorda tenir una dieta equilibrada i no obsessionar-te amb el menjar ni l'exercici. Tot en el seu just equilibri :)

```
[playbuzz](function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuz
z-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```