



ESPORT | Redacció | Actualitzat el 15/04/2022 a les 06:00

5 postures de ioga fàcils que t'ajudaràn a tonificar l'abdomen

L'esport no només va bé per a la nostra salut física, sinó també mental. Avui us portem 5 postures de ioga que us aniran molt bé per tonificar l'abdomen i per desconnectar.

```
[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','exco-  
sdk'));
```

```
[/playbuzz]  
[ficentrareport]
```