

¿Por qué debes hacer pausas activas?



- Disminuye el estrés.
- Favorece el cambio de posturas de rutina.
- Estimula y favorece la circulación.
- Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
- Disminuye el riesgo de enfermedad laboral.
- Mejora el desempeño laboral.