



Los especialistas lo dicen: hacer deporte nos hace bien. Algunos deportes nos ayudan por ejemplo a:

Gastar nuestra energía ...



A controlar nuestros gestos y equilibrio...



Descubrir el trabajo en equipo ...



¡Pero eso no es todo!

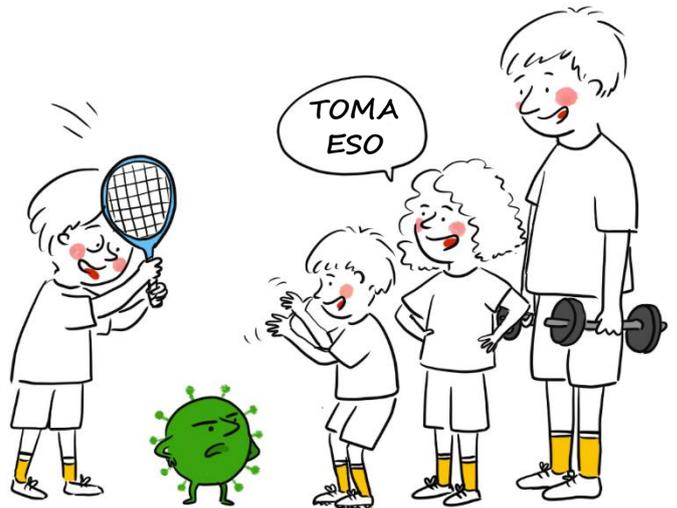
El deporte nos ayuda a estar de buen humor, a estar más relajados, a dormir mejor ...



... Y aumenta el número de células de nuestro sistema inmunológico



Creo que se puede decir que el deporte es una arma muy eficaz para luchar contra Coco y sus muchachos más malvados.



¡Pero encerrados en nuestros capullos cómo se puede hacer ejercicio?

Eso es cierto, la mayoría de los deportes no se pueden hacer estando dentro de nuestros capullos.



Necesitamos dejar de lado esos deportes por un tiempo.

Pero siempre se encuentran alternativas para poder seguir haciendo ejercicio a pesar de la cuarentena.



En internet, por ejemplo, podemos encontrar muchos consejos para aprender a hacer ejercicio desde casa.

Además, desde hace un tiempo, los responsables del país nos dieron el permiso de ir a pasear una hora por día con nuestra familia, bajo la condición de no alejarnos a más de 1 kilómetro de nuestro capullo.



... Además aquí en Francia uno debe salir con su certificado de salida en mano y uno debe respetar los gestos barrera para protegerse. ¡Aprovechémoslo!

Claro igual entiendo que extrañas a ese deporte que tanto amas, pero ten fe! Algún día podrás retomarlo.



Mientras tanto, me gustaría saber, ¿cuál es tu deporte favorito?