

Envolver fisioterapeutas e treinadores na prática digital para orientação remota em exercício físico.

PARA REDUZIR O STRESS E RELAXAR: EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO



Focar na respiração ajudará a desviar a atenção de pensamentos stressantes para o momento atual.

- 1 Escolha um ambiente sereno para se sentar ou deitar.
- 2 Feche os olhos e respire profundamente algumas vezes pelo nariz, expirando lentamente pela boca.
- 3 Inicie a inspiração pelo nariz contando até quatro e, em seguida, segure a respiração contando até quatro.
- 4 Expire lentamente pela boca e conte até seis.
- 5 Reproduza este padrão de inspiração por quatro, retenção por quatro e expiração por seis, por alguns minutos ou até sentir-se mais calmo.

Para obter mais informações sobre REBALANCE, visite o nosso [website](#), [Facebook](#) e [LinkedIn](#).

Parceiros:

