



**Protege tu  
piel frente al  
sedentarismo**

**sanofi**

MAT-ES-2303086 V1 Enero 2024



# 10 TIPS PARA UNA PIEL FIT

CONTRA LA DERMATITIS ATÓPICA



## ¡Acción!

**Escuela de Piel Activa**

Dra. Jara Valtueña

## 1 Actívate cada hora

### ¡SNACKS DE EJERCICIO!

Levántate de la silla y rompe el sedentarismo allá donde estés.

Sube 2-3 pisos de escaleras con energía o realiza uno de los ejercicios propuestos o similares (ve variándolos en el día según situación).

## 2 Hidrátate

### BEBE AGUA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO

## 3 Utiliza siempre las escaleras

### INCORPÓRALAS EN TU DÍA A DÍA

Olvídate del ascensor y de las escaleras mecánicas

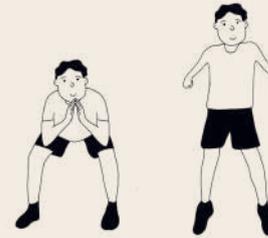
## 4 Equipate adecuadamente para entrenar

SITIO FRESCO Y VENTILADO.  
ROPA ALGODÓN HOLGADA,  
COLORES CLAROS

## UNA VEZ AL DÍA REALIZA ESTE CIRCUITO DE 1 A 3 VECES

Descansa 2' entre circuitos

5



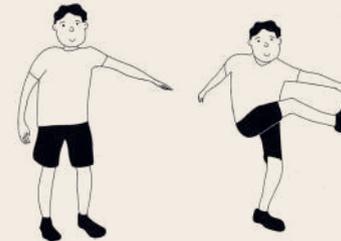
x10 Sentadilla con o sin salto

8



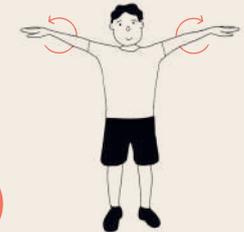
x10 Puente de glúteos

6



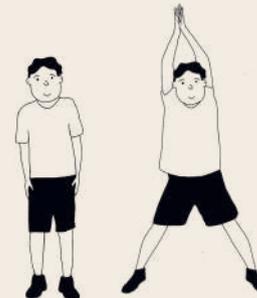
x10 a cada lado. Patada a mano contraria

9



30" Circulos con los brazos extendidos.  
15" hacia delante y 15" hacia atrás

7



x10 Jumping Jacks

10



30" Plancha alta

Al terminar no te olvides.  
Ducha tibia 1' y tu emoliente