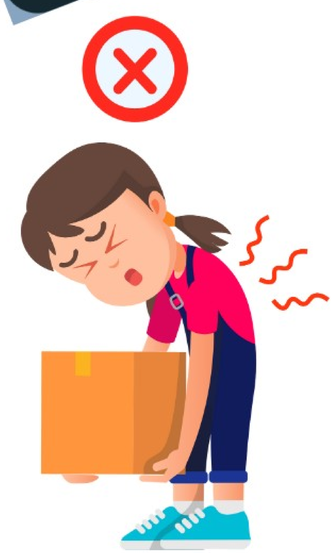
Cuidado de las articulaciones

Un buen descanso

Evitar el sobrepeso

Comida sana



Mantener una buena postura

Ejercicio moderado

Designe by freepik