

- 1. Mantén una postura erguida al caminar y mirando al frente**
- 2. Lleva lo imprescindible en la mochila y bien colocada con ambos arneses o carrito**
- 3. Siéntate adecuadamente en la silla con la espalda recta y rodillas a 90 grados.**
- 4. En bici, déjate ayudar e intenta llevar una postura correcta.**
- 5. Haz alguna actividad física, es esencial**
- 6. La alimentación ayuda, el calcio es necesario.**
- 7. Levanta peso flexionando las rodillas.**