



Usa a tua imaginação, a boa disposição e os objetos do dia-a-dia, muitas vezes associados ao descanso (livros, sofá, almofadas, garrafas de água...), para te manteres em boa forma física.

Selecciona um dos teus exercícios físicos preferidos e a partilha-o por meio de um esquema ou desenho (que deves fotografar para enviar) ou fotografia ou vídeo feito com um dispositivo móvel à tua disposição.