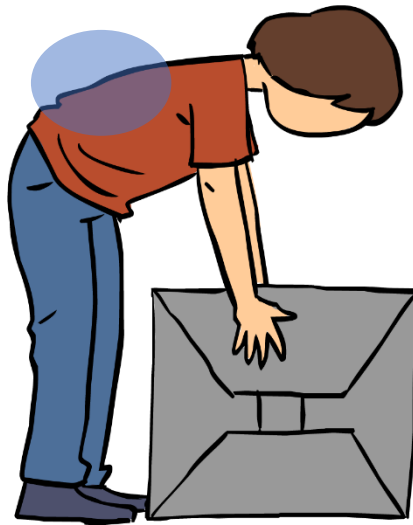




Protexe as túas costas Evita os sobreesforzos

¿Sabías qué...
...se non coidas as túas costas, padecerás contracturas,
lumbalxias ou hernias de disco?



¡Cando te agaches...
...flexiona as pernas e mantén recto o lombo!

