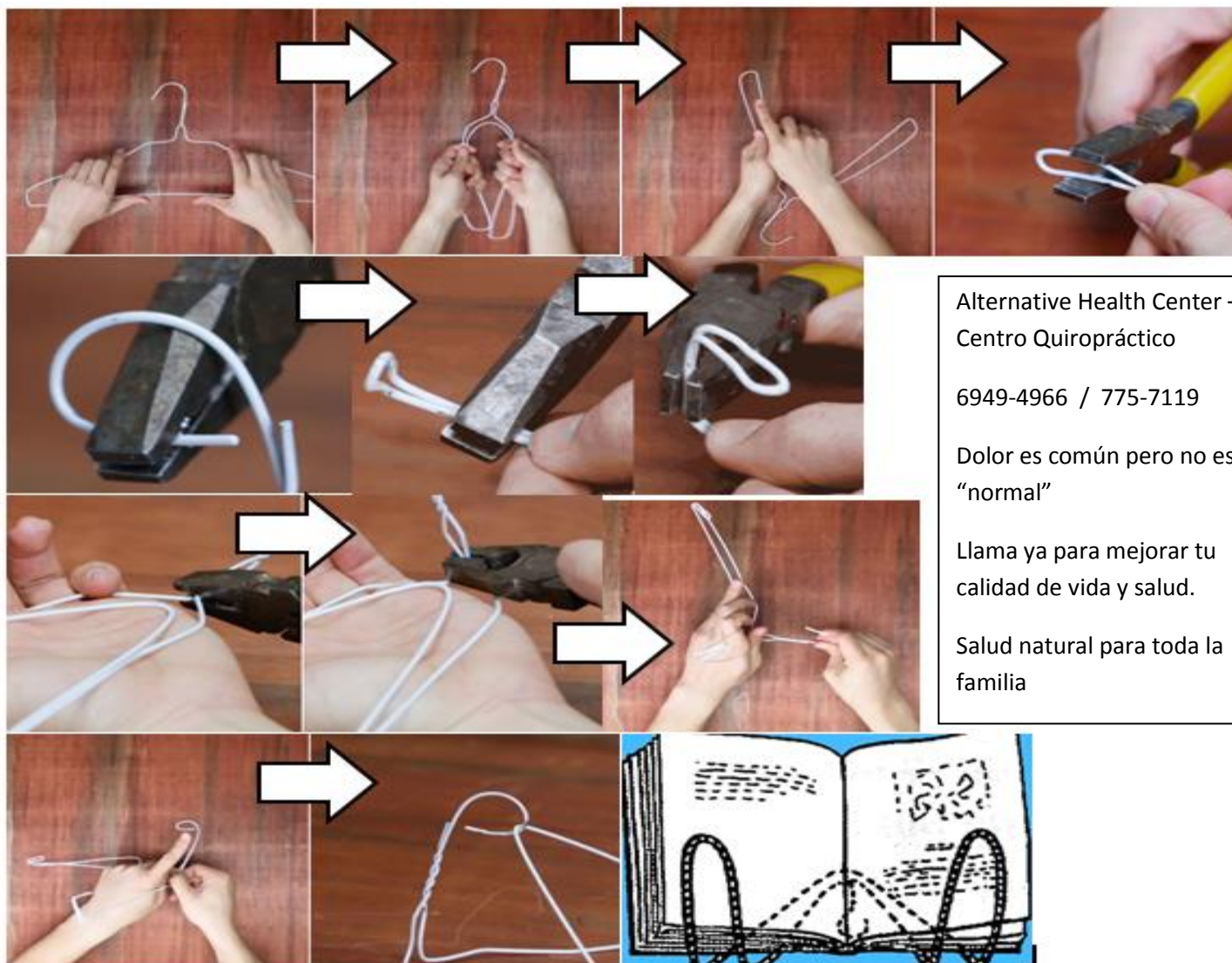


# Como hacer un soporte para libro usando un gancho

1. Doble los dos lados del gancho hacia abajo.
2. Use un par de pinzas para apretar ambos extremos del gancho para que los alambres se aplanen el uno contra el otro.
3. Doble los dos lados para formar un soporte lo suficientemente ancho como para que pueda caber en un libro abierto.
4. Doble la parte superior del soporte para colocarlo en ángulo recto.
5. Doble la parte superior de la percha para mirar hacia el frente.
6. Doble la parte superior de la percha para crear un círculo.
7. Doble el alambre inferior hacia arriba para unirlo a la parte superior del soporte.
8. Apoye su libro en el soporte y eche un vistazo a ese libro como el genio que es.



## **Mala postura al sentarse: Consecuencias de sentarse mal**

*¿Sabías que la mala postura al sentarse además de dolor de espalda favorece la aparición de barriga?  
Descubre por qué deberías sentarte bien.*

La mala postura al sentarse pasa factura. Ya sea por malos hábitos adquiridos o por pasar demasiado tiempo sentados, tendemos a olvidar la importancia de sentarse bien para la salud.

La primera premisa para sentarse correctamente es apoyar los pies en el suelo y no cruzar las piernas, para evitar dificultar la circulación sanguínea. De igual manera, conviene levantarse al menos cada hora y pasear durante unos minutos.

Consejos que nos invitan a descubrir lo importante que es cuidar la postura corporal y, en concreto, las consecuencias de las malas posturas al sentarse.

### **Consecuencias por mala postura al sentarse**

El dolor de espalda y las posibles lesiones en la columna por malas posturas son dos de las primeras consecuencias de una mala higiene postural. Pero no las únicas.

### **Dolor lumbar por sentarse mal**

Pasarse mucho tiempo sentado o encorvarse al sentarse aumenta los riesgos de padecer dolor lumbar, especialmente por la sobrecarga en la zona. Un dolor que puede hacerse extensivo a la zona de los glúteos y de las piernas.

### **Dolor en la zona central de la espalda**

Uno de los problemas de encorvarse al sentarse es doblar demasiado la espalda hacia adelante, con los hombros caídos en la misma dirección, lo que puede provocar molestias en la zona central de la espalda, incluso molestos pinzamientos o contracturas en los casos más severos.

### **Dolor en cuello por estar sentado**

El dolor de cuello o cervicales es frecuente cuando pasamos excesivo tiempo sentados o en la misma postura, y se intensifica si además permanecemos mirando al frente durante mucho tiempo (por ejemplo, a la pantalla del ordenador). Al mantener una mala postura para sentarse se sobrecargan las cervicales. También pueden aparecer contracturas, cuando además el estrés hace mella.

### **Barriga por mala postura**

Curiosamente la antiestética barriga también aparece como consecuencia de sentarse mal, causada por el debilitamiento de los músculos abdominales al curvar la espalda demasiado. Sentarse bien es mucho más que una cuestión estética, ya que los efectos negativos pueden influir en otras zonas del cuerpo.

### **Beneficios de sentarse bien**

- Mejora la capacidad respiratoria.
- Favorece la circulación sanguínea.
- Mejora el equilibrio del cuerpo.
- Mejora el estado de ánimo.
- Evita el cansancio crónico.
- Previene los dolores musculares.
- Previene lesiones y problemas de columna.

Alternative Health Center – Centro Quiropráctico

6949-4966 / 775-7119

Dolor es común pero no es “normal”

Llama ya para mejorar tu calidad de vida y salud.

Salud natural para toda la familia