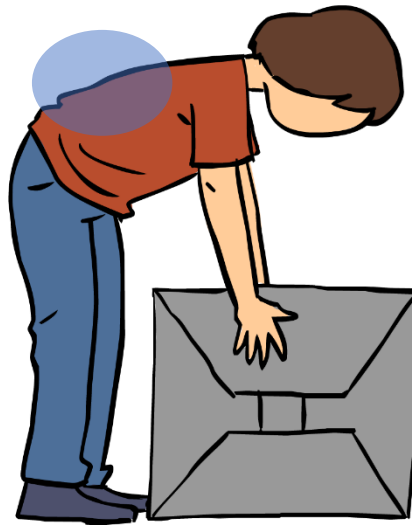




# Protexe as túas costas Evita os sobreesforzos

¿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!

