

Ejercitarse regularmente

Escrito por Adraemond - 13/03/2021 20:52

Mantener mi cuerpo en forma es primordial para mi por ello siempre estoy tratando de ejercitarme, con el tema de la pandemia muchas cosas cambiaron así que tuve que buscar alternativas para hacerlo desde casa, muchos de mis amigos usan bicicleta estática por lo que pensé en hacerme con una de ellas y de esa manera seguir mi ritmo, y vosotros se ejercitan a diario?

=====