

Esther Torres

Campeona de España de Bádminton

Desde los 12 años ha competido en natación y baloncesto en silla de ruedas, entre otros deportes

Cuando practica deporte utiliza la indumentaria adecuada a las condiciones climatológicas

En verano se hidrata todo lo posible con agua, fruta o bebidas isotónicas



José M. Martín

#veranosaludableclm

