



# 5 Consejos para elegir tu ropa y practicar zumba

- 1 Utiliza ropa cómoda y flexible, manufacturada con tela tipo licra.
- 2 No olvides llevar una toalla deportiva para secar el sudor.
- 3 Emplea calzado de baile deportivo para que sientas confort al hacer la rutina.
- 4 Selecciona prendas que permitan una correcta transpiración.
- 5 Evita accesorios como gorras y aretes, son incómodos para realizar la rutina.

