



BENEFICIOS DE PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE



BENEFICIOS



¿QUÉ PUEDES HACER?



Pasear, correr, montar en bici o en patines



Aprovecha los recreos en el colegio para jugar al pilla-pilla, hacer carreras o saltar a la comba



Bailar o subir las escaleras para ir a casa

ANTES Y DESPUÉS DE HACER DEPORTE

Es muy importante calentar antes de empezar a hacer ejercicio. Antes y después de hacer ejercicio debes realizar ejercicios de estiramiento. No olvides beber agua para reponer la que has eliminado al sudar. :



RECUERDA



NO TABACO



NO ALCOHOL



¡No les dediques demasiado tiempo!

