

EJERCICIOS SEMANALES NATURAIS

SEMANA 8 AL 12 DE JUNIO

Tema 2. AS COIDAMOS A NOSA SAÚDE

Como sabemos que empezades a estar algo cansos, esta semana os exercicios serán de lectura e máis prácticos.

Repasade o tema 2 de naturais.

Animádevos a facer durante esta semana menús de comida saudable cada día, algo de exercicio e despois unha pequena relaxación.

Escollede para o exercicio o momento do día que máis vos apeteza, pode ser deporte individual ou en familia.

Non tedes que enviar nada de volta.

Si queredes ler algo máis sobre dieta saudable podedes pinchar nos seguintes enlaces.

<https://aprendiendoenlaluna.blogspot.com/2018/11/dieta-saludable.html>

<https://aprendiendoenlaluna.blogspot.com/2018/11/la-alimentacion-y-la-salud.html>

Neste enlace tedes dúas taboas de rexistro de menú descargable e algunhas guías de dieta e recetas saudables.

<https://aprendiendoenlaluna.blogspot.com/2020/06/tabla-de-registro-de-menu-semanal.html>