



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Semana 1

Encuentra la fruta y el vegetal del mes en www.harvestofthemonth.com

¡Asegúrate de cargarte de energía con un desayuno sano cada mañana de este mes!

¡No olvides comer más frutas y vegetales hoy!

Semana 2

Haz estiramientos en tu escritorio por la mañana o después del almuerzo.

Hoy sal a jugar después de la escuela en lugar de ver TV.

Semana 3

A medida que aumenta el calor, no olvides tomar un vaso de agua extra mientras realices tus actividades.

¡Come por lo menos dos alimentos diferentes de cada grupo hoy!

Revisa tu pulso después de realizar diversas actividades.

Semana 4

Elige un bocadillo sano hoy en lugar de algo dulce.

Si es posible, ve a la escuela caminando hoy.

Semana 5

Haz una lista de todas las actividades físicas que puedes realizar este verano.

Planifica una celebración sana del verano con tus familiares y amigos.

Ve a un mercado este fin de semana para ver qué frutas y vegetales tienen disponibles este mes.

¡En Sus Marcas, Listos, Fuera!

