

Rétese a sí mismo...



TODOS LOS DIAS!

5.2.1.0+9 CONSEJOS

- Fije una meta de comer frutas y verduras con cada comida y bocadillo
- Para un delicioso bocadillo: rebanadas de manzana con mantequilla de cacahuete o uvas y arándanos congelados para un bocadillo frío
- Limitar el tiempo enfrente de pantallas le ayudará a sentirse y dormir mejor, y le dará más energía
- Si está viendo o jugando en frente de alguna pantalla, asegúrese de que se está desafiando a sí mismo para aprender algo
- Para divertirse afuera, juegue a la rayuela, construya un curso de obstáculos, o de un paseo en bicicleta o scooter
- Manténgase activo adentro, juegue a las escondidas, construya un fuerte, o baile su música favorita
- Utilice su botella de agua favorita para tomar agua cuando salga
- Haga el agua más sabrosa agregando 1 rebanadas de frutas como naranjas, piña, bayas o limón
- Para conseguir dormir el tiempo necesario, mantenga las pantallas fuera de su dormitorio
- Trate de irse a dormir y despertarse a la misma
- Los niños de 6-12 años necesitan dormir de 9-12 horas por noche, y los de 13-18 años necesitan de 8-10 horas



Tome el reto
5.2.1.0+9

