

Semana de la Salud Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

31 MARZO - 6 ABRIL



Beneficios de la Actividad

Física

- Aumenta la energía y mejora la concentración.
 - Fortalece corazón, huesos y músculos.
 - Nos hace sentir felices y motivados.
 - Reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes y la obesidad.
- ★ Tip: Muévete al menos 30 minutos al día.



Desayunos Saludables

★ Opta siempre por comida real y de temporada:

- Agua, frutas, hortalizas, bocadillos, lácteos y cereales integrales.
- Evita productos ultraprocesados y bebidas azucaradas.

🍷 Ejemplo: Yogur con frutas y frutos secos + un vaso de agua.



¡Muévete con Nosotros!

📅 Todos los días a las 11:00 h haremos una sesión de actividad física en grupo.

💡 Participa, diviértete y suma minutos de movimiento cada día.

♦ Comparte tu energía en redes sociales con el hashtag **#ActivaTuSalud**



¡Suma minutos de ejercicio y compártelo con nosotros!

@ceipmariovargaslosa

@CeipVargasLlosa

ceipmariovargaslosa.com



¡DESEANDO VER VUESTRAS FOTOS!

💡 Yendo a la pata coja, subiendo escaleras, jugando al escondite, pilla-pilla, algún deporte ...

♦ Saltar comba, ir en bici, en patines...
★ ¡Sorpréndenos!



@ceipmariovargaslosa

@CeipVargasLlosa

www.ceipmariovargaslosa.com