

NOTICIAS DE DECIEMBRE

¡VIVIR SALUDABLE ES DIVERTIDO!



Nombre: _____

Maestra/o: _____ Grado: _____

Actividades adentro:

- En vez de comer dulces para el postre, ¡come una taza de frutas!
- Ve con tu familia al supermercado y elije una fruta o verdura que nunca hayas probado anteriormente, como el mango o el kiwi.
- ¡Haz un reto familiar a comer una fruta y una verdura de cada color del arco iris en una semana!
- ¡Cocina la cena en familia y haz que todos ayuden! Una persona puede lavar la comida mientras otra persona la corta y la cocina.



El consejo de Billy

Malabares: Enrolla tres pares de medias en forma de bolas. Manda una bola al aire y recíbelas con la mano opuesta. Añade en la otra dos bolas cuando estés listo/a.



Receta: FLOR DE FRUTA



Ingredientes:

- 3 fresas
- 1 pinta de arándanos
- 2 tallos de apio

Receta:

- Rebana las fresas por la mitad.
- Arregla las rebanadas sobre el plato para formar los pétalos de la flor.
- Pon los arándanos en el centro de las fresas.
- Corta los tallos de apio para formar el tallo y las hojas de la flor.



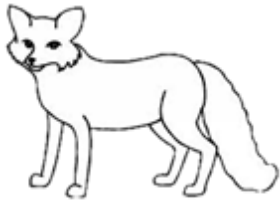
Conserva la Salud con respecto al Dinero.

¿Sabes cuánto cuesta la comida, el carro, la ropa y un lugar para vivir? Trata de recordar estos gastos y solo pide cosas que realmente necesitas y ahorra tu dinero que lo que quieres.

¡Para más recetas y actividades, visita www.FitnessforKidschallenge.com! Elije LIKE en la página de Facebook de Independent Health Foundation

YOGA DE ANIMALES

ÁRTICOS



Estirar es importante para mantenerse saludable –
Alista tus músculos para el ejercicio.

¡Los animales estiran para mantener sus cuerpos saludables también!

Trata las poses a continuación:

- **Pose Alce:** Levanta tus brazos sobre tu cabeza como los cuernos de un alce y párate quieto por el mayor tiempo que puedas. Mira a marco abajo para un ejemplo
- **Pose Oso Polar:** Gatea en tus manos y pies y toma una respiración profunda. Añade un RUGIDO como efecto de sonido.
- **Zorro Ártico:** Empieza en tus manos y rodillas. Alcanza tu mano derecha en frente de ti y pon tu pierna izquierda detrás de ti. Sostén. Repite en el lado opuesto.
- Crea tus propias poses y escríbelas o dibújalas abajo:



Marco en Pose Alce

