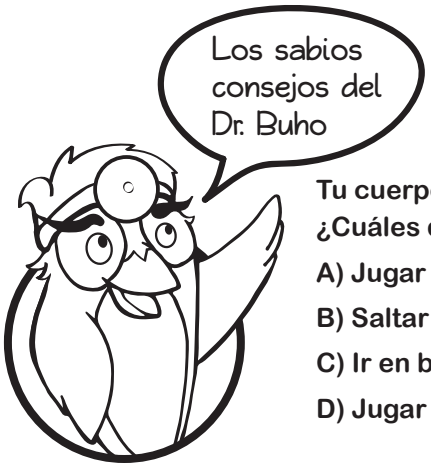
Montefiore
HEALING ARTS

¡Los hermanos Brócoli tiran a gol!



Tu cuerpo necesita, al menos, 60 minutos de ejercicio físico diario.
¿Cuáles de estas actividades son buenas para hacer ejercicio?

A) Jugar al rescate

B) Saltar a la comba

C) Ir en bicicleta

D) Jugar videojuegos

Respuesta: A, B y C. Intenta limitar el tiempo que pasas viendo la TV, jugando con videojuegos, y en la computadora o *smartphone* a 2 horas al día. ¡Así tendrás más tiempo para hacer ejercicio!

© 2013 Montefiore