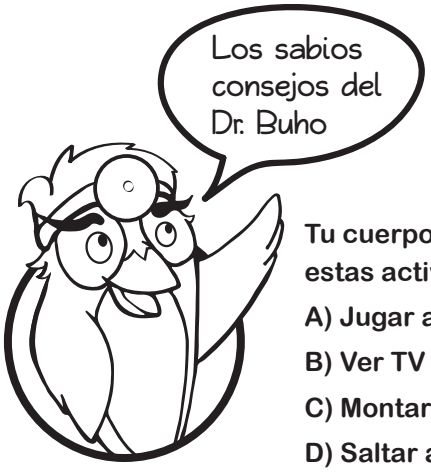
Montefiore
HEALING ARTS

¡La piña Carmiña hace ejercicio!



Tu cuerpo necesita, al menos, 60 minutos de ejercicio físico diario. ¿Cuáles de estas actividades son buenos ejercicios físicos?

A) Jugar al rescate

B) Ver TV

C) Montar en bicicleta

D) Saltar a la comba

Respuesta: A, C y D. 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