

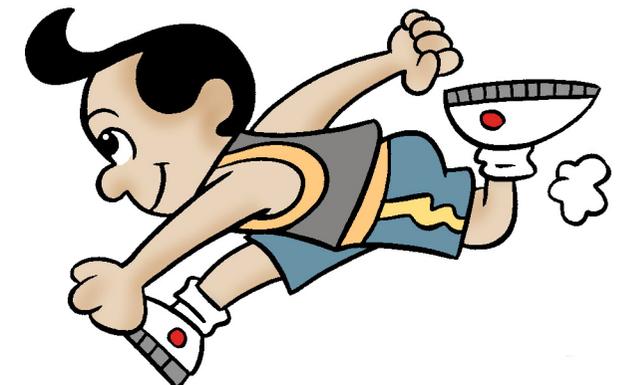
# EJERCICIO = BUENA SALUD

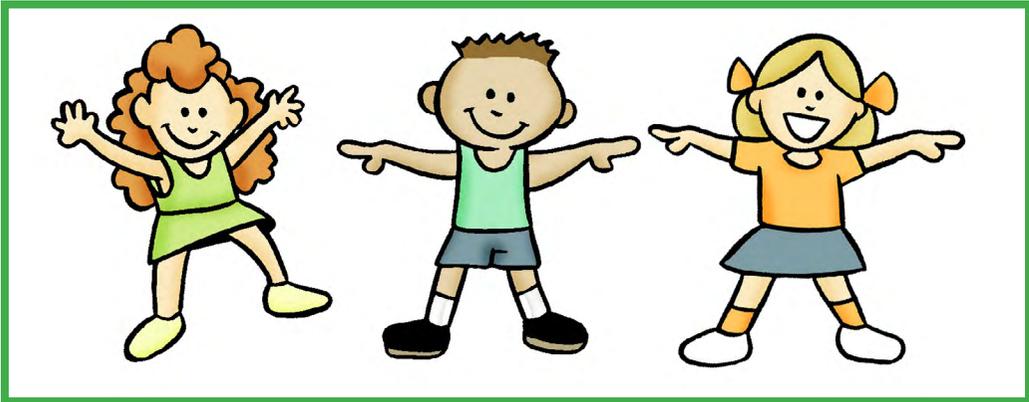


TU CUERPO FUE DISEÑADO PARA HACER EJERCICIO: CORRER, SALTAR, MOVERSE Y ESTIRARSE. TU CUERPO NECESITA EL MOVIMIENTO Y AIRE FRESCO QUE RECIBE CUANDO ESTÁS AL AIRE LIBRE. SI PASAS DEMASIADO TIEMPO EN CASA VIENDO LA TELEVISIÓN, JUGANDO EN EL COMPUTADOR O LEYENDO, Y NO DEDICAS TIEMPO A HACER EJERCICIO, TU CUERPO NO ESTARÁ TAN SALUDABLE NI FUERTE COMO DEBERÍA.



HACER EJERCICIO ES UNA FORMA DE CUIDAR BIEN TU CUERPO. ¡Y TAMBIÉN PUEDE SER MUY DIVERTIDO! PUEDES JUGAR CON TUS AMIGOS EN EL PARQUE, PATINAR, PRACTICAR UN DEPORTE, BRINCAR EN UN TRAMPOLÍN, NADAR, MONTAR EN BICICLETA, SACAR A PASEAR AL PERRO, E INCLUSO AYUDAR A ARREGLAR EL JARDÍN. LO MÁS IMPORTANTE ES TOMAR AIRE FRESCO Y MOVERSE. HAZ QUE TUS MÚSCULOS TRABAJEN, QUE TU CORAZÓN BOMBEE LA SANGRE Y DIVIÉRTETE MIENTRAS LO HACES.





ADEMÁS DE VOLVERTE  
MÁS FUERTE, TU MENTE  
ESTARÁ MÁS ALERTA,  
TENDRÁS MÁS ENERGÍA  
Y DORMIRÁS MEJOR  
POR LA NOCHE. EL  
EJERCICIO AYUDA  
A QUE EL CUERPO  
FUNCIONE MEJOR.  
¡Y TE LO PASARÁS  
EN GRANDE!

