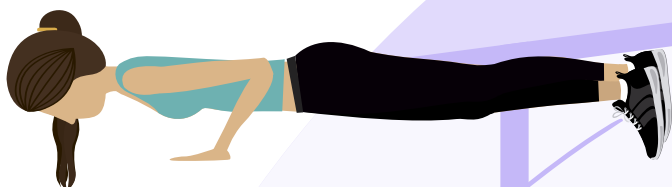


Muévete y Gánale al **CANSANCIO**

El sedentarismo necesita ser combatido con ejercicio físico y una alimentación saludable, equilibrada y sabrosa, con los nutrientes necesarios. Es por esto que te sugerimos algunas actividades para ganar a la pereza y vencer ese estilo de vida que a la larga te perjudicará.

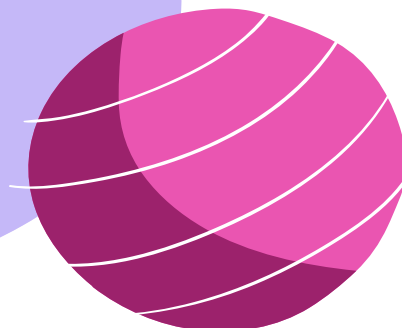
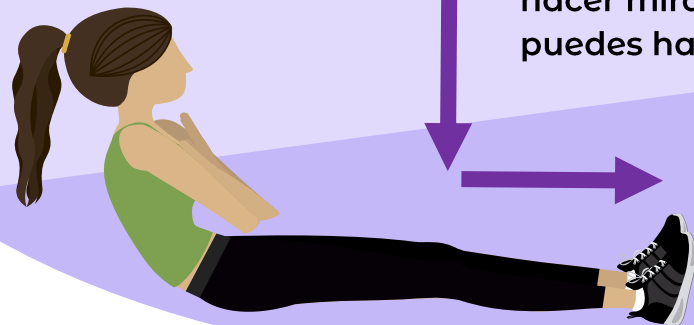
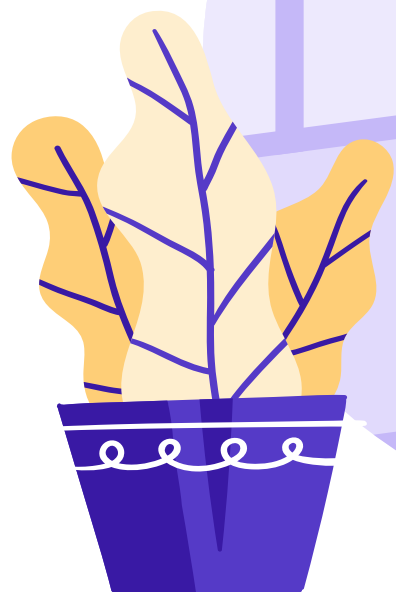


La Plancha (o tabla)

Para hacerla debes ponerte boca abajo con tus brazos en L, las piernas rectas y el trasero alineado con el resto del cuerpo. No levantes demasiado tu cuerpo, debes estar en posición recta y sentir la tensión, éste es el mejor ejercicio para mejorar la fuerza. Suma más tiempo cada vez que puedas.

Escribir el abecedario con las piernas

Siéntate en la mitad frontal de una silla o sillón, firme, eleva una pierna y escribe el alfabeto en el aire con tu pie, luego hazlo con la otra pierna, es muy fácil e incluso lo puedes hacer mirando tu programa de televisión favorito. Ánimo, lo puedes hacer.



Muévete y Gánale al **CANSANCIO**



Investigando los alimentos

Motiva a tu familia a convertirse en “investigadores de las grasas” o “investigadores de las calorías”. Para esto, es necesario informarse sobre la cantidad de grasas y calorías de cada comida y aprender cuántas necesitamos realmente.



Aprender a Leer las Etiquetas

Si quieres realizar una muy rica receta, consigue los alimentos más saludables y que tengan menos sellos de advertencia. Compara la información nutricional de cada producto e incluye los que te parezcan más saludables.



Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com



EDUCACIÓN
**RAN
CAGUA**