

NOMBRE. BEATRIZ

APELLIDOS. ZAMORA SOTO

CURSO. 3^ºA



" NUESTRO ENTRENAMIENTO INVISIBLE "



Para llevar unos hábitos saludables es importante hacer 5 comidas al día con una dieta variada y equilibrada. No solo debemos de comer bien, sino que debemos de beber mucha agua.

Había una vez una niña llamada María que siempre estaba mala y tenía los dientes picados. Una mañana María se levantó enferma, su madre la llevó al médico y este recomendó llevar una vida saludable, desde ese día María empezó a comer sano, y a dormir 8 horas al día.

María descubrió que practicando deporte y no pasando tantas horas viendo la tele se encontraba mejor.