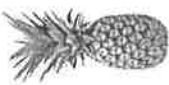






# El Desafío de Salud Invierno de Dawes

¡Diviértate, come sano, haz ejercicio cada día, descansa mucho y lee!

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>25</p> <p>Haz 30 Jumping Jacks!</p>	<p>16</p> <p>¡Empieza cada día con un desayuno saludable!</p> <p><b>Trata algunas posiciones de yoga</b></p>	<p>17</p> <p>Juega Tag</p> <p>¡Manténganse activo para ser sano!</p>	<p>18</p>  <p><b>Vete por una caminata.</b></p>	<p>19</p>  <p>¡Salta la cuerda por 20 minutos!</p>	<p>20</p> <p>Trata de completar todas las actividades en la lista.</p> <p>¡Haz 30 mountain climbers!</p>	<p>21</p> <p><b>Vete por una caminata.</b></p> <p><b>Bebe 4 tazas de agua</b></p>
<p>22</p> <p>10 push-ups</p>	<p>23</p> 	<p>24</p> <p>Lee por 20 minutos</p>	<p>25</p> <p>Sale afuera y corre alrededor de la casa</p> <p><b>20 lunges</b></p>	<p>26</p> <p><b>20 lunges</b></p>	<p>27</p> <p>Haz 20 squats</p>	<p>28</p> <p>Haz una muñeca de nieve si hay nieve.</p>
<p>29</p> <p><b>20 crab kicks y lee por 30 minutos</b></p>	<p>30</p> <p>¡Juega afuera si hace buen tiempo!</p>	<p>31</p> <p>Come 3-4 porciones de frutas ó verduras</p>	<p>1</p> <p>BAILA ¡Es el año nuevo!</p>	<p>2</p> <p>30 Jumping Jacks</p>	<p>3</p> <p><b>Haz 10 push-ups</b></p> 	<p>4</p>
<p>5</p> <p><b>¡Haz tu ejercicio propio!</b></p>	<p>6</p> <p>¡Patina!</p>	<p>7</p> <p>Pon tu nombre en el calendario después de completarlo.</p>	<p>8</p> <p>Tus padres tienen que firmar.</p>	<p>9</p> <p>Puedes colorear el calendario.</p>	<p>10</p> 	<p>11</p> <p>Da a tu maestra de P.E. cuando acabas.</p>