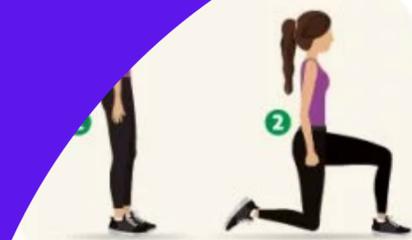




IDEAS PARA ORGANIZAR TU DÍA

- ESTABLECE UN HORARIO PARA LEVANTARTE
- TOMA UN DESAYUNO NUTRITIVO
- INGRESA A TUS CLASES EN EL HORARIO ESTABLECIDO
- LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS SON UNA BUENA OPCIÓN PARA CONTROLAR EL ESTRÉS
- MODERA EL USO DE PANTALLAS, REEMPLAZALAS POR ACTIVIDAD FÍSICA
- ALIMENTATE DE MANERA SALUDABLE
- AUTOEVALÚA TU DÍA



ZANCADAS

12 Repeticiones / Descanso 30 seg.



SENTADILLAS C/SALTO

15 Repeticiones / Descanso 40 seg.



CRUNCH

15 Repeticiones / Descanso 30 seg.



PLANCHAS

15 Repeticiones / Descanso 30 seg.



DESPUÉS DE HACER EJERCICIOS ES IMPORTANTE ELONGAR



Mi Autoevaluación

¿CUMPLÍ CON MI HORA DE LEVANTAR?

¿PUDE ORGANIZAR MIS TAREAS?

¿CUÁNTO TIEMPO DESTINE A LA ACTIVIDAD FÍSICA?

¿CUMPLÍ CON MIS HORARIOS?

¿CUÁNTO TIEMPO DESTINE A MIS ESTUDIOS?

MI RECREACIÓN ES IMPORTANTE... ¿QUÉ HICE?

¿QUÉ ALIMENTOS CONSUMÍ?

¿QUÉ PUEDO MEJORAR PARA EL SIGUIENTE DÍA?

Comida chatarra vs. Comida saludable

