

Actividades que te hacen el corazón fuerte y saludable

Algunas actividades le dan energía y fuerza al corazón. Y algunas actividades le quitan energía al corazón. Empareja la actividad correcta con el corazón energético o el corazón cansado. Después colorea la pagina

correr

mirar televisión más de dos horas al día

no desayunar

bailar

caminar

la clase de educación física

deportes

dar caminatas

dormir menos de 8 horas

no almorzar

no hacer ejercicio

sentarse todo el día

jugar en la computadora por horas

ser activo cada día

hacer tareas domésticas

trabajar en el jardín

comer meriendas todo el día

acostarse en el sofá

ayudar en la cocina

estar aburrido

