









17

ALIMENTACIÓ



Què significa seguir una alimentació equilibrada?

A

Que cobreix les necessitats d'energia del nostre cos

B

Que aporta tots els nutrients que el nostre cos necessita

C

Que és variada, és a dir que inclou aliments de tots els grups

D

La suma de A + B + C

17

GIMNÀS

Fer salts laterals amb peus junts (25 vegades)











Continúa el 1.º y el 2.º de la actividad 12 (ver página 10)

¿Qué es?

¿Qué es?

¿Qué es?

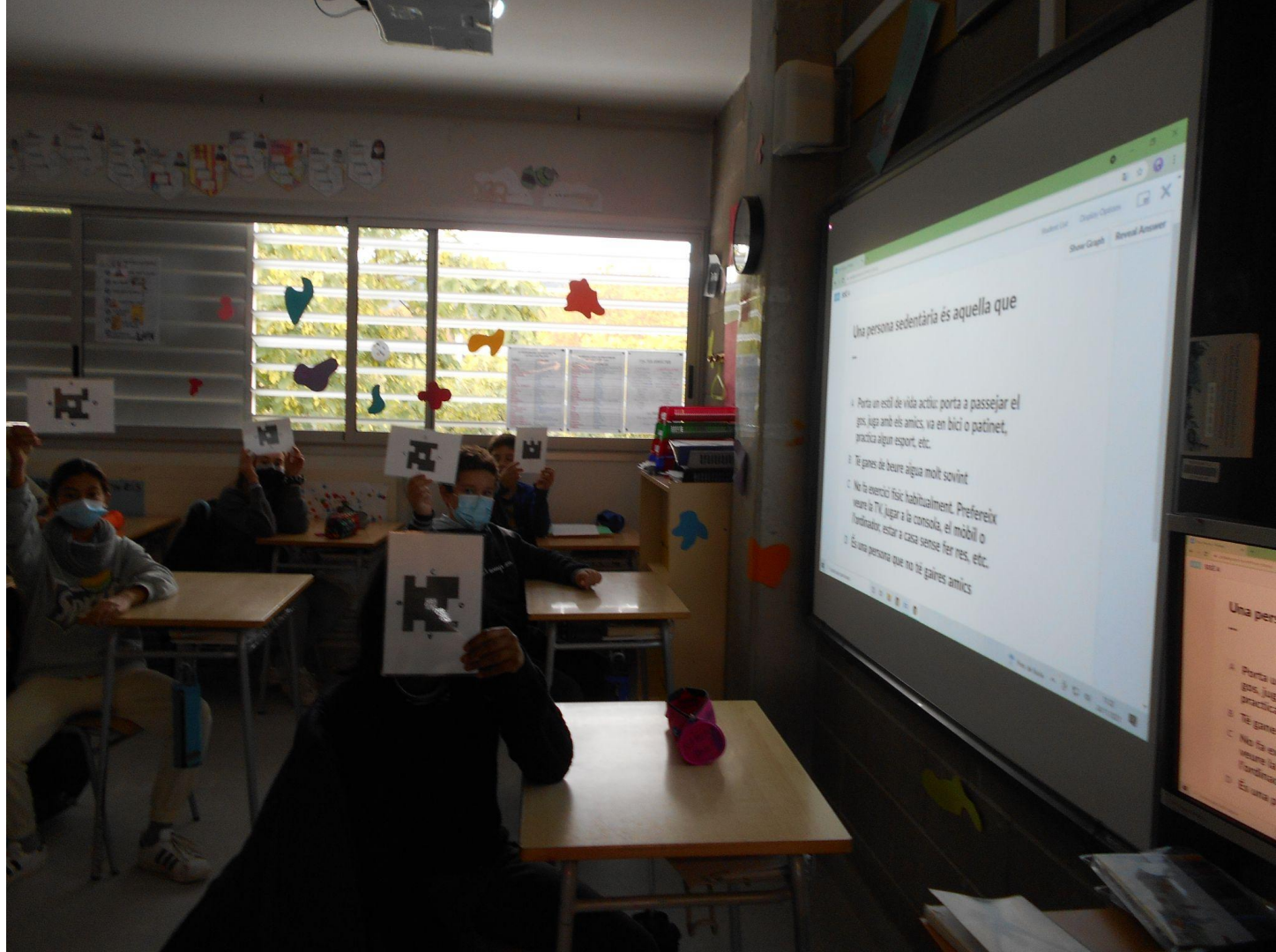
¿Qué es?

¿Qué es?

¿Qué es?







Una persona sedentària és aquella que

- a) Porta un estil de vida actiu: porta a passejar el gos, juga amb els amics, va en bici o patinet, practica algun esport, etc.
- b) Té ganes de beure aigua molt sovint
- c) No fa exercici físic habitualment. Prefereix veure la TV, jugar a la consola, el mòbil o l'ordinador, estar a casa sense fer res, etc.
- d) És una persona que no té gaires amics



