

Cómete Un Arco Iris!

Ingredientes:

- Cualquier fruta u hortaliza de los colores que escojas!

Instrucciones:

Haz un arco iris en tu plato con las frutas y verduras. Recuerda llenar tu plato solamente con la cantidad que vayas a comer para no desperdiciar la comida. Puedes comerte todos los colores? Cuál es tu favorito?



Ejercicio: Mantén el cuerpo en posición de hacer flexiones durante 30 segundos. Recuerda mantener los músculos del estómago apretados y la espalda tan recta como te sea posible. Intenta aumentar el tiempo hasta 60 segundos!



Reflexión: Intenta comer al menos 2 frutas y 3 verduras todos los días durante 5 días!

Pensamiento delicioso: _____

