

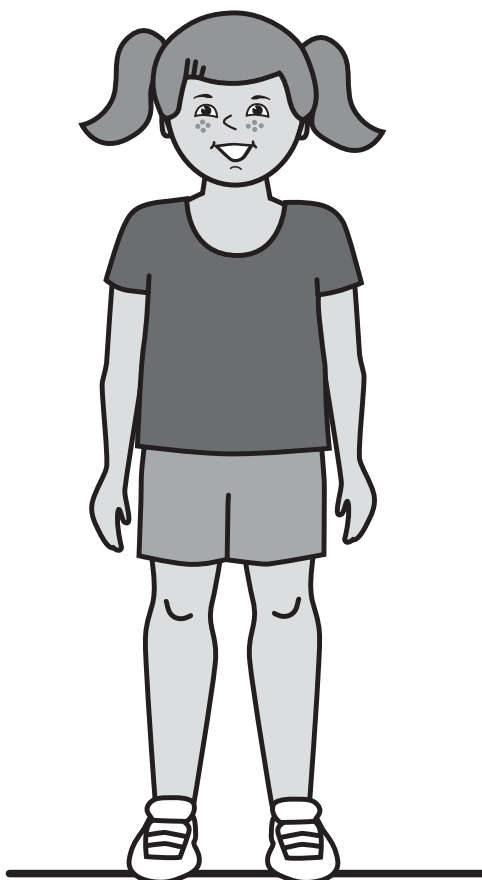


FITNESS FUN

FITNESS CIRCUITS

FITNESS STATION CARDS
AEROBIC

CUERDA DE SALTAR



SPARK™

AFTER SCHOOL



FITNESS FUN

FITNESS CIRCUITS

FITNESS STATION CARDS
AEROBIC

ESQUIADOR



SPARK™

AFTER SCHOOL

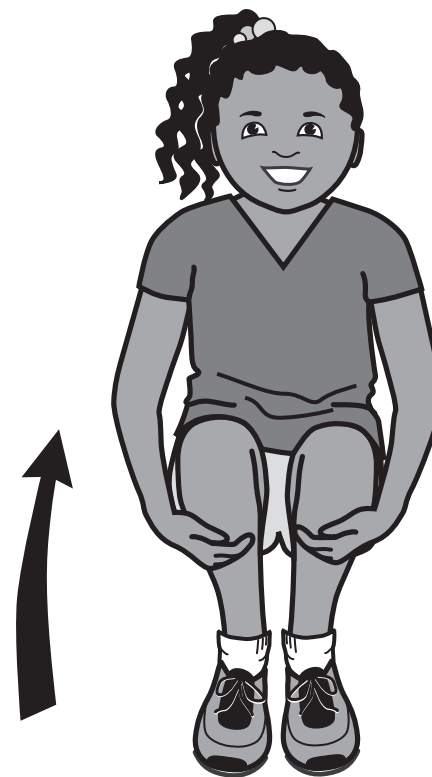
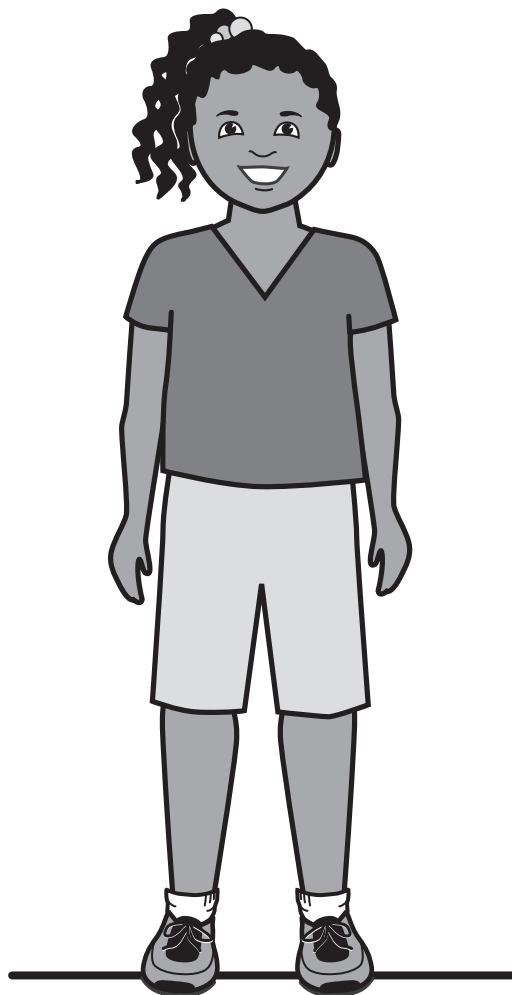


FITNESS FUN

FITNESS CIRCUITS

FITNESS STATION CARDS
AEROBIC

SALTOS CON RODILLAS AL PECHO



SPARK™

AFTER SCHOOL



FITNESS FUN

FITNESS CIRCUITS

FITNESS STATION CARDS
BODY COMPOSITION

HECHO DE COMIDA 8

Escoge alimentos bajos en azúcar añadida y otros endulzantes que añaden calorías “vacías.”

Nombra 10 alimentos que te gustan que no tengan azúcar añadida.



FITNESS FUN

FITNESS CIRCUITS

FITNESS STATION CARDS
BODY COMPOSITION

HECHO DE COMIDA 9

Si bebes leche baja en grasa o descremada puede ayudar a proporcionar calcio para crecer huesos fuertes.

¿Cuáles son otros alimentos en el grupo de la leche?

¿De qué otro sitio puedes conseguir calcio?



FITNESS FUN

FITNESS CIRCUITS

FITNESS STATION CARDS
BODY COMPOSITION

HECHO DE COMIDA 10

Si comes carne sin grasa o baja en grasa, pescado o carne de ave es una forma buena de conseguir proteína. Pídelo cocido, hervido, o a la parrilla – pero no frito.

¿Cuáles otros alimentos son buenas fuentes de proteína? Nombra 3 que te gustan.