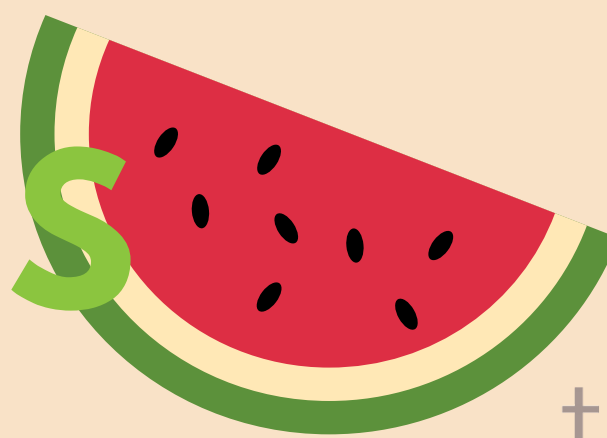


15 DIAS SALUDABLES



tu **dieta** es vida

MIÉRCOLES

15

Ayudar a cortar las
verduras

JUEVES

16

Hoy comemos:
Verdura de color
NARANJA



VIERNES

17

Noche de pizza
saludable



SABADO

18

Concurso de
hummus casero

DOMINGO

19

Tarde de reposteria:
Magdalenas sin azúcar



LUNES

20

Hoy comemos:
Verdura de color
VERDE

MARTES

21

Ayudar a poner y
quitar la mesa



MIERCOLES

22

Ejercicio en familia:
¡ A bailar !

15 DIAS SALUDABLES



tu **dieta** es **vida**

JUEVES

23

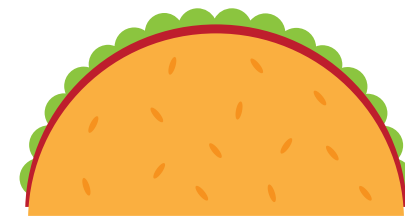
Hoy desayunamos
fruta



VIERNES

24

Cena Mejicana



SABADO

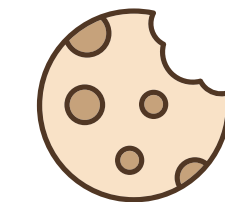
25

Concurso de bocadillo
saludable
(SIN EMBUTIDOS)

DOMINGO

26

Tarde de reposteria:
Galletas sin azúcar



LUNES

27

Ejercicio en familia:
Circuito burpees y
sentadillas

MARTES

28

Hoy comemos:
Verdura de color
MORADO



MIERCOLES

29

Ayudar a fregar los
platos



JUEVES

30

Hoy merendamos
brochetas de fruta
con chocolate