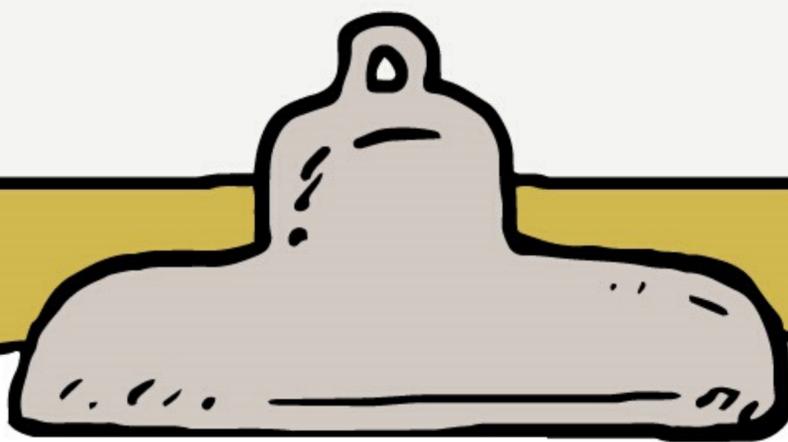


Rutinas Saludables para un encierro voluntario y solidario



Este documento, no pretende ser una serie de meras recomendaciones, ni nace con el ánimo de ser la “panacea” que todo lo soluciona. Lo único que pretendemos es ser, sentirnos ÚTILES en estos momentos.

Somos conscientes de que son “tiempos difíciles” dónde no sabemos a lo que nos enfrentamos y que, únicamente nuestra confianza en nuestro Sistema de Salud e Investigación nos genera cierta tranquilidad.

Sabemos también, que por las redes sociales están circulando cientos de materiales, gracias a la generosidad de docentes que se han puesto al servicio de los demás. Aquí tienes donde escoger.



#MeQuedoEnCasaEnModoOn

¿Para qué?



Sé constante.



Si cumples cada día, tu recompensa será:
Un "cuerpo" físico y psíquico más resistente al encierro.

<https://www.exitosuperacionpersonal.com/las-ventajas-de-tener-una-rutina-consistente-en-tu-vida/>

Instrucciones



Buffet libre (escoge en función de tu realidad).



Todo plato, tiene un beneficio.



Pincha en cada plato y no te saltes ninguno.



Elige el tiempo de duración.



Puedes hacerlo de forma seguido o incorporado a otras rutinas.



Comienza por un calentamiento de activación.



Finaliza con una meditación para "soltar" tensiones por la situación.



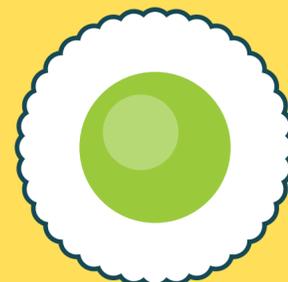
ENTRANTE #AlmuerzoSaludable

Comenzamos el día con un buen desayuno.

- Pon en práctica tus conocimientos.
- Sé creativo y aplica el aprendizaje servicio, pudiéndoselo hacer a tu hermano/a, mamá y papá.
- Compártelo por las RRSS de tu Cole.

“Despierta” tu cuerpo con un buen calentamiento.

Pincha en alguno de los entrantes:





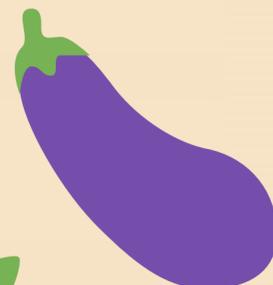
1er Plato

#FestivalSaludable

“Activa” tus endorfinas

“moviendo”

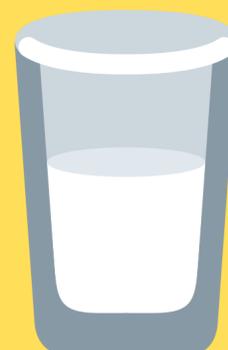
el esqueleto y pinchando en uno de estos platos .



#RETA A UN COMPAÑER@ A CREAR UNA COREOGRAFÍA

Bebidas #CuñaActiva

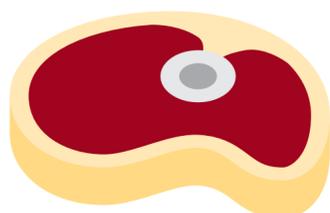
Cuando lleves un tiempo sentad@ haciendo la tarea, es recomendable volver a hidratarse





2º Plato #PIVATEAM

Juega y comparte en familia.



Postre #EdSocioEmocional

Dulce equilibrio y elasticidad con Yoga para niñ@s

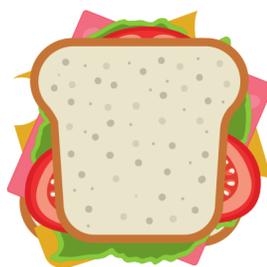
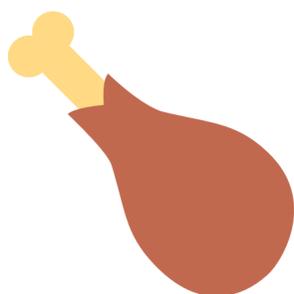


Café/Infusión para Relajarnos

Meditación/visualización creativa



#MasPlatos



Sobremesa

Selecione su juego





Sugerencias del Chef

Acaba con una buena frase  que pueda servirte de lema, para comenzar o acabar el día, que refuerce tu compromiso con el mundo y tu rutina.

IMPORTANTE

Ante todo,
resistimos,
volveremos más sanos y fuertes .

