



De regreso a clases

Consejos para comenzar el año con energía:



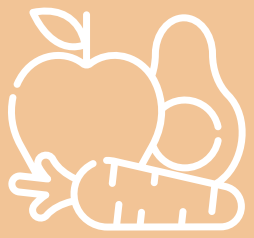
El desayuno es la energía más importante para comenzar tu día. ¡Note lo saltes!



No olvides llevar tu lunch hecho en casa



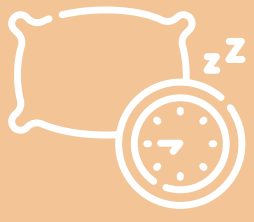
Bebe de 5 a 8 vasos de agua natural por día



Incluye una porción de fruta y verdura en tu lunch



Evita consumir productos con sellos



Recuerda dormir temprano. Un buen descanso te ayudará a aprender mejor

¡No olvides moverte!



ESTE PROGRAMA ES PÚBLICO, AJENO A CUALQUIER PARTIDO POLÍTICO. QUEDA PROHIBIDO EL USO PARA FINES DISTINTOS A LOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA