

MOTS ENCREUATS

Completa els mots encreuats següents.

1. Ens les posem als peus.
2. Pot ser de màniga llarga o curta, però és molt important que sigui còmoda i que deixi transpirar.
3. No ens l'hem de descuidar si volem eixugar-nos bé després de la dutxa.
4. És un procés, d'unes dos hores, que realitzem després de menjar i durant el qual no hem de practicar exercici físic.
5. És convenient beure'n sovint durant la pràctica d'exercici físic.

