LA MALA VIDA DE EVILMAN

Evilman lleva un tiempo encontrándose mal. Se encuentra resfriado, con dolor de cabeza y de estómago. Tiene mal humor. Y le cuesta mucho concentrarse para estudiar. En las clases de Educación Física, se fatiga con facilidad y no puede realizar los ejercicios.

Con los hábitos saludables que has aprendido en el colegio, ayuda a Evilman a pasar a una vida saludable. **Anota consejos sobre cómo podría mejorar cada hábito**

Evilman era un chico de 16 años que se levantaba todos los días 15 minutos antes de comenzar el colegio. Concretamente a las 07:45h.

Desayunaba en 2 minutos, un batido de colacao, unas galletas y un donut

Pese a tener el colegio cerca de casa, iba en moto todos los días.

En el recreo, se tomaba un zumo y un bocadillo de nocilla. Jugaba a juegos en su móvil y estaba sentado en un banco la mayor parte del tiempo

De vuelta a casa, también regresaba en moto.

Como comida, siempre optaba por alimentos fritos porque decía que estaban más sabrosos

Tras la comida, jugaba 3 horas de videojuegos

Por la tarde, salía al parque con sus amigos. Solían estar sentados en un banco, fumando, bebiendo cerveza y comiendo snacks. También mirando al móvil.

Normalmente, iban a McDonald a comer una hamburguesa de cena.

Regresaba a casa sobre las 22h. Entonces veía la TV durante 3 horas. Después jugaba a videojuegos por 2 horas más.

Finalmente iba a dormir en torno a las 03:00h

@educacionfisicacompetencial

LIVEWORKSHEETS