



Evilman ya ha conseguido adquirir hábitos saludables, ahora vamos a ordenarlos.



ARRASTRA LOS TROZOS DE TEXTO A SU LUGAR CORRECTO



LA
BUENA
VIDA DE
EVILMAN

@educacionfisicacompetencial

A mitad de tarde iba a clases de natación, donde hacía ejercicio durante una hora. Regresaba a casa a las 19h.

Por la noche, leía su libro favorito durante media hora antes de ir a la cama.

En torno a las 22h iba a dormir

De vuelta a casa, caminaba durante 15 minutos.

Desayuna en 25 minutos con su familia. Un yogurt natural con copos de avena y fruta a trozos y una tostada de pan integral con aceite de oliva.

Cenaba sobre las 20:30h, se reunía con su familia y tomaban platos ligeros y en poca cantidad.

Evilman era un chico de 16 años que se despertaba todos los días 1 hora antes de comenzar el colegio. Concretamente a las 07:00h.

Comía con su familia de forma variada. En las comidas siempre tomaban de primer plato ensalada.

En el recreo, se tomaba una fruta y bebía agua. Tras ello, jugaba a las competiciones deportivas.

Tras la comida, descansaba durante 30' y se ponía a revisar los deberes de la escuela.

Caminaba 15 minutos todos los días para ir al colegio.

LIVEWORKSHEETS