Las 8 mejores opciones para pasar la cuarentena en casa sin internet

la circulación, máximo reto, las filosofías orientales, una yema, vela aromática, sedentaria, fauna nociva, bloqueador solar, rienda suelta, desempolvar

Hacer ejercicio

Yoga, una rutina simple de crossfit, incluso una sesión de zumba o practicar tus pasos de baile favoritos ayudan a mantener tu cuerpo en actividad, mejoran _____, fortalecen tus músculos y ayudan a conservar la salud, pues previenen el desarrollo de enfermedades como la diabetes, y la hipertensión, y hasta mejoran la memoria. Así que la cuarentena no es pretexto para llevar una vida_____.

Limpieza de primavera

Según _____, los espacios que habitamos guardan energía, y si acumulamos objetos que no usamos, están viejos o rotos, la energía no fluye adecuadamente. Más allá de si comulgas con estas ideas, mantener los espacios limpios y ordenados ayuda a evitar la acumulación de polvo en sitios donde se puede esconderse _____.

Spa en casa

Después de una sesión de limpieza, lo justo es relajarse, y qué mejor manera de consentirte que un spa en casa. Desde encender una _____ y exfoliar tus manos y pies, hasta hacer una mascarilla con ingredientes que tienes en la cocina: miel, avena y agua o leche. Cuando regreses a tus actividades normales en el exterior, usa _____con factor de protección 50.

Videojuegos

Si tienes consola o algunos juegos en tu ordenador, para muchos de ellos no es necesario conectarte a internet, así que puedes disfrutarlos solo o con quien estés compartiendo la cuarentena.

Dibujar

Este es el mejor momento para dar _____ a tu creatividad artística y dejar fluir eso que has reprimido por falta de tiempo. Y no tienes que ser un experto, pues todos los grandes artistas iniciaron su carrera practicando hasta perfeccionar su técnica.

Aprende a cocinar

El desafío es utilizar lo que tienes en la alacena y el refrigerador para crear algunos plato. En estos días puedes transformar las tortillas en unos chilaquiles, o esas latas de atún en unas croquetas con patata, agregando _____ de huevo y pan molido, las pones a freír (quitas el exceso de grasa), las acompañas con una ensalada y listo.

Meditar

Controlar la propia mente quizás es el _____ de cualquier ser humano, pues nuestro cerebro está acostumbrado a procesar miles de millones de estímulos e información que le llegan por todos nuestros sentidos. Meditar es poner la mente en blanco, concentrarse en la respiración profunda y ser más conscientes del momento presente.

Juegos de mesa

Si ya terminaste con tus labores, los juegos de mesa pueden ser un excelente pretexto para unir a la familia y pasar un rato agradable. Este es buen momento de _____el UNO, los rompecabezas, la lotería, el Monopoly, el Maratón o el Jenga, incluso el ajedrez, y el póker.

LIVEWORKSHEETS