



LA LUZ SOLAR Y EL EJERCICIO



1. Traza una línea donde corresponda

Los rayos solares
activan la ...

Que es un
antidepresivo (para
evitar la depresión)

Si evitamos
exponerlos al sol,
se puede ...

Vitamina D

Nos ayuda en la
producción de la
Serotonina...

Producir el
raquitismo

2. Marca las respuestas correctas en cuanto al ejercicio.



a. Beneficios

Duermes mejor

Llegas a ser campeón

Creces

b. Tiempo para el ejercicio.

30 minutos

1 hora

60 minutos

c. El fin principal del ejercicio

Tener un cuerpo
atlético.

Mantener el
cuerpo activo.

Ganar premios en
las olimpiadas.