

Beneficios de caminar:

- Previene la aparición de y regula el nivel de azúcar
- produce efectossobre el colesterol
- los niveles de vitamina D
- mejora la..... y la movilidad de los tejidos
- reduce el estrés y la depresión y disminuye..... musculares
- Te mantiene en forma y ayuda a descargar energías para..... bien cuando duermes
- promueve la eliminación de toxinas y..... metabólicos
- aumenta la segregación de enzimas del bienestar:.....,cortisol, adrenalina

ARRASTRA LAS SIGUIENTES PALABRAS HACIA LOS ESPACIOS CORRECTOS PARA COMPLETAR EL TEXTO BENEFICIOS DE CAMINAR

endorfinas	descansar	dolores	desechos
diabetes	circulación	favorables	aumenta

Beneficios de consumir frutas

- Aporta una variedad y cantidad de vitaminas y minerales principalmente []
- [] el organismo rápidamente
- Ayudan al correcto funcionamiento de los [] del organismo
- Facilita el drenaje de líquidos al ser [] y depuradoras del organismo
- Aportan fibras vegetales y vitaminas antioxidantes []
- [] aportan grasas

ARRASTRA LAS SIGUIENTES PALABRAS Y HACIA LOS ESPACIOS CORRECTOS EN EL TEXTO BENEFICIOS DE CONSUMIR FRUTAS:

naturales	no	diuréticas
vitamina C	sistemas	hidratan

