

Endorfinas y ejercicio

Realiza durante la semana cada uno de los ejercicios propuestos y al finalizar colorea las caritas según la sensación que obtuviste.

Si la sensación de bienestar fue grande, colorea las 3 caritas, si fue regular sólo 2 y si no te sentiste bien, colorea una sola carita.

Ejercicio	Sensación que obtuve		
Brincar la cuerda			
Subir y bajar escaleras			
Jugar "atrapadas"			
Brincar en la cama			
Bailar			

Escribe en las líneas "De acuerdo" o "En desacuerdo" según cada una de las siguientes afirmaciones según tu experiencia.

Después de hacer ejercicio me siento con energía.

Siempre tengo ganas de hacer ejercicio.

Mi estado de ánimo mejora al hacer ejercicio.

Prefiero ver la tele que salir a jugar.