

Rutinas saludables

Me levanto todos los días más o menos a la misma hora



VAMOS AL BAÑO



Voy al baño

Me lavo la cara y las manos



Qué desayuno

Cacao y tostadas



Fruta y cereales



Yogurt con fruta



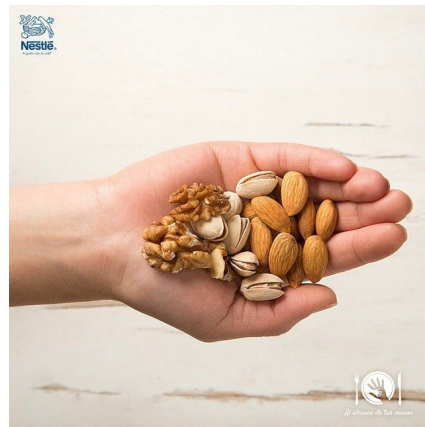
Voy a comer menos

**Croasanes,
napolitanas,
bollos, etc..**



Para hamaiketako o merendar:

- Yogurt
- Una pieza de fruta
- Un puñado de frutos secos
- Un pequeño bocadillo



Como no puedo salir de casa, voy a hacer todos los días algo de ejercicio



TXAPELDUN TALDEA

<https://drive.google.com/file/d/1jYh24pok9eFeMr7UGx-iZ6q9p0DVtU3l/view>



NAGUSI TALDEA

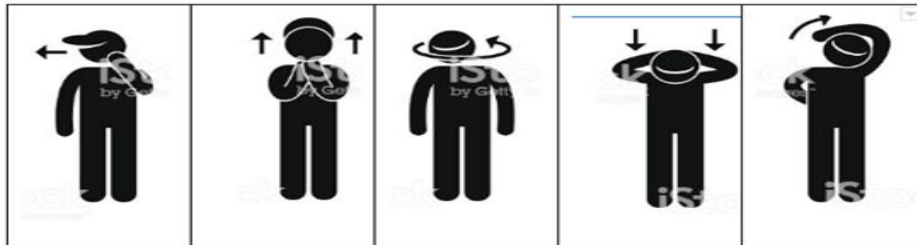
<https://drive.google.com/file/d/1f3g2hyXTABvB0WoISQtiQc3PCfN66miv/view>

Otros estiramientos son:

PIERNAS



CABEZA



BRAZOS



Ejercicios con sillas de ruedas



<https://drive.google.com/file/d/1WEFpKCFPJ-rA04hKh1S-OWNIDSAcYxCe/view>

Estiramientos con música



Si me gusta el Yoga....



<https://drive.google.com/file/d/1jiSTkbvNLUIH67AGzxKMKhBLmRJHvmOI/view>

Clases con pictogramas....



<https://drive.google.com/file/d/1ZexYmNJxjzw3uUsX7ghklUJuMRDpYYjY/view>

Si me gusta hacer gimnasia en casa...



O si quiero hacer zumba....



Me voy a la cama más o menos a la misma hora y sin utilizar el móvil o la tablet para dormir mejor

