

## RECOMENDACIONES VERANO

1. "OLVIDARSE DE LA NATACION COMPETICIÓN"
2. ALIMENTACIÓN: El verano hay que tener en cuenta el calor, que facilita la deshidratación. Esto hace que nuestra dieta tenga que estar formada por una gran cantidad de frutas y verduras, que contienen una gran cantidad de agua y vitaminas.
3. REALIZAR ACTIVIDAD FISICA MODERADA:  
  
OTROS DEPORTES  
  
BICICLETA, CORRER, ANDAR...
4. CUIDAR EL PESO Y LA FORMA FISICA
5. DEDICARLE UNOS MINUTOS DIARIOS A LA CULTURA
6. Y SOBRE TODO "**DIVERTIRSE**", "**DISFRUTAR**"