



RECOMENDACIONES VERANO

1. "OLVIDARSE DE LA NATACION COMPETICIÓN"

Hay que liberar la mente y el cuerpo de la rutina de la temporada, hay que volver con ganas de empezar y "No de continuidad".

2. ALIMENTACIÓN:

- a. - 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.
- b. - Hay que estar **hidratado**

3. REALIZAR ACTIVIDAD FISICA MODERADA:

- **OTROS DEPORTES** (BICICLETA, CORRER, ANDAR, JUEGOS DE PLAYA, ...)

4. CUIDAR EL PESO Y LA FORMA FISICA

5. DEDICARLE UNOS MINUTOS DIARIOS **A LA CULTURA** (Lectura)

6. Y SOBRE TODO **"DIVERTIRSE" Y "DISFRUTAR"** del Verano.