



## RECOMENDACIONES MES DE JULIO

### Grupo Benjamín-Prebenjamín-Escuela

1. "DISFRUTA Y APROVECHA A TOPE DE LAS VACACIONES"
2. Disfruta de tu familia y amigos.
3. Debido a la situación vivida estos últimos meses, intenta nadar en la playa y/o piscina "sin entrenar". "OLVIDATE DE LA NATACION DE COMPETICIÓN"
  - a. 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".
4. 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 SIEMPRE hidratado
5. REALIZAR ACTIVIDAD FISICA MODERADA:
  - a. Diariamente realizar entre 50 y 100 abdominales y entre 10 saltos pies juntos a un taburete de 1 m de altura.
  - b. Realizar entre 15' y 20' de ESTIRAMIENTO/FLEXIBILIDAD
  - c. Realizar UNA GRAN VARIEDAD DE DEPORTES (BICICLETA, CORRER, PASEAR, JUEGOS DE PLAYA, ...)
6. DEJA VOLAR TU IMAGINACIÓN
7. HAZ MANUALIDADES
8. CUIDA LA NATURALEZA
9. NO ABANDONES LA "CULTURA", DEDICALE UNOS MINUTOS DIARIOS (Lectura, dibujar, actividades varias ...)
10. SOBRE TODO: JUEGA, DIVIERTETE, DISFRUTA, ....