



RECOMENDACIONES MES DE JULIO

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 100 y 200 abdominales y entre 15-20 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. CUIDAR EL PESO Y LA FORMA FISICA
7. NO ABANDONES LA "CULTURA", DEDICALE UNOS MINUTOS DIARIOS (Lectura, dibujar, actividades varias ...)
8. Y SOBRE TODO "DIVIERTETE" Y "DISFRUTA" de las vacaciones.