



#COMEFRUTACONO

no FIT si REAL 

1 Sal a pasear durante 1 hora	2 Baila	3 Sal a jugar a pelota	4 Sigue un vídeo de ejercicio	5 Muévete haciendo lo que más te guste	6 Sal a comprar fruta caminando 	7 Sigue un vídeo de yoga	
8 Sal a correr por el parque	9 Sube y baja escaleras	10 inventa una coreografía	11 Muévete haciendo lo que más te guste	12 Juega un partido de tenis	13 Sal a comprar fruta caminando 	14 Sal a pasear	
15 Sigue un vídeo de yoga	16 Partido de basket	17 Ejercicios de fuerza	18 Baila	19 Sal a pasear durante 1 hora	20 Sal a comprar fruta caminando 	21 Muévete haciendo lo que más te guste	
22 Sube y baja escaleras	23 Corre por el parque	24 Muévete haciendo lo que más te guste	25 Sal a pasear durante 1 hora	26 Ejercicios de fuerza	27 Sal a comprar fruta caminando 	28 Jugad a pelota	
29 Sigue un vídeo de ejercicio	30 Sal a pasear durante 1 hora	<p>1-Marca con una X cada casilla cumplida con el calendario 2- Disfruta al máximo realizando cada actividad. 3-Comparte tu experiencia en las redes sociales @espaciopsicofamiliar @nosfitsireal</p>					 

