

# ÚNETE A LA TROPA SUPERSANA DESCUBRE TUS PODERES

EL ÁRBOL DE CONSEJOS PARA UNA  
**#SANANAVIDAD**

## SUPERCONSEJOS DE ALIMENTACIÓN

- EN NOCHEVIEJA, PELA LAS UVAS Y QUITALES LAS PIPAS PARA EVITAR ATRAGANTAMIENTOS.
- LAS NAVIDADES SON UN BIEN MOMENTO PARA COMER EN FAMILIA.
- PRUEBA UN POCO DE TODOS LOS ALIMENTOS DE LA MESA, DESCUBRIRÁS NUEVOS SABORES Y EVITARÁS ATRACONES.
- TOMAR FRUTA DESPUÉS DE LAS COMIDAS TE AYUDARÁ A HACER LA DIGESTIÓN.
- ¡CUIDADO CON LAS ALERGIAS! RECUERDA QUE EL TURRÓN Y LOS POLVORONES ESTÁN HECHOS A BASE DE FRUTOS SECOS.
- MASTICA DESPACIO Y CON Poca CANTIDAD PARA NO ATRAGANTARTE.



## SUPERCONSEJOS DE EJERCICIO

- SAL EN FAMILIA A VER LAS LUCES DE NAVIDAD. ¡HARÁS EJERCICIO SIN DARTE CUENTA!
- HAZ UNA HORA DE EJERCICIO TODOS LOS DÍAS. TE SENTIRÁS MÁS ÁGIL A PESAR DE LOS EXCESOS NAVIDENOS.
- PIDE JUGUETES QUE ANIMEN A JUGAR EN GRUPO Y FOMENTEN EL EJERCICIO. ¡Y NO OLVIDES LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN!
- ABRÍGATE Y APROVECHA LAS VACACIONES PARA SALIR A JUGAR Y HACER PLANES EN FAMILIA AL AIRE LIBRE.
- EL 31 DE DICIEMBRE SE CORRE LA "SAN SILVESTRE" Y EN ALGUNAS CIUDADES HAY CATEGORÍA PARA NIÑOS. ¡ANÍMATE!

## SUPERCONSEJOS DE PREVENCIÓN

- SI DECORAS LA CASA, PRESTA ATENCIÓN A QUE LOS OBJETOS SEAN SEGUROS.
- EN CASAS AJENAS, IDENTIFICA POTENCIALES PELIGROS (ESCALERAS, CHIMENEAS...) PARA TOMAR MEDIDAS PREVENTIVAS
- NO BEBAS DE VASOS QUE NO SEAN TUYOS, PUEDEN CONTENER BEBIDAS ALCOHÓLICAS.
- MANTÉN LOS HORARIOS HABITUALES DE SUEÑO Y DE SIESTA. ¡ESTAR DESCANSADO TE PERMITIRÁ DISFRUTAR MÁS DE LOS DÍAS FESTIVOS!
- SI VAS A LUGARES CON MUCHA AFLUENCIA DE GENTE, ESTATE ATENTO DE NO PERDER A TUS ACOMPAÑANTES. LLEVA APUNTADO SUS NÚMEROS DE TELÉFONO POR SI ACASO.
- AUNQUE ESTÉS DE VACACIONES, ACUÉRDATE DE SEGUIR LAVÁNDOTE LAS MANOS ANTES DE COMER Y LOS DIENTES DESPUÉS.

La Tropa Supersana os desea unas  
**¡Felices Fiestas!**

MÁS #SUPERCONSEJOS EN:

[www.tropasupersana.es](http://www.tropasupersana.es)

SÍGUELOS TAMBIÉN EN:

[@tropasupersana](https://www.instagram.com/tropasupersana)

[tropasupersana](https://www.facebook.com/tropasupersana)

