

## **Recomendaciones para el verano**

Durante las vacaciones podéis realizar las actividades del calendario que os mandamos en el confinamiento además de practicar deportes al aire libre como nadar, bicicleta, tenis, ,, según vuestras posibilidades y gustos, también podéis acercaos a la lectura y disfrutad de todo ello, tenéis tiempo para todo y no olvidéis seguir una alimentación sana. Aquí os dejo un enlace. Os deseamos paséis unas felices vacaciones

Enlace a consejos de alimentación para adolescentes: <https://www.familiaysalud.es/salud-joven/para-padres-de-adolescentes-y-publico-en-general/consejos-de-alimentacion-para>