



MUÉVASE MÁS

## DESPIERTA Y CORRE

Todos necesitamos un poco de motivación cuando se trata de activarse. Algo tan sencillo como dejar tus tenis cerca de tu cama puede ayudarte a recordar que tienes que activarte desde que te despiertas.

**Nestlé por Niños Saludables** ha diseñado un divertido tapete, que puedes poner junto a tu cama, en el que puedes colocar tus zapatos para verlos cada mañana y recordarte que tienes que ser más activo. Es muy fácil, toda la familia puede hacerlo.

NESTLÉ por  
NIÑOS SALUDABLES 

### Instrucciones:

- 1 Imprimir el tapete para tenis.
- 2 Poner tus tenis sobre el tapete antes de irte a la cama.
- 3 Despiértate, pónete tus tenis y comienza a moverte.



DESPIERTA Y CORRE

NESTLÉ por  
NIÑOS SALUDABLES 



DESPIERTA Y CORRE

NESTLÉ por  
NIÑOS SALUDABLES 

