

F E B R E R O 2 0 2 1










DESAFÍO DE VIDA SALUDABLE

¡Durante el mes de febrero, Harvard CUSD 50 lo desafía a incorporar hábitos saludables en su vida diaria!

Haga clic en los enlaces a continuación para encontrar actividades en las que puede participar durante todo el mes y aprender sobre formas de desarrollar un estilo de vida saludable.

Complete las siete actividades antes del 02/28/21 y envíe evidencia de finalización con imágenes a través de estos [forma](#) para ganar un premio!

	Dados de ejercicio
	Hora de comer significativa
	Trabajo Heart-er
	Ataque de bocadillos
	Atención plena
	Pongámonos en marcha
	Mantente positivo diario

Comuníquese con Courtney Fejedelem si tiene alguna pregunta:

cfejedelem@cusd50.org

o

815-943-4022 (extensión 2144)

