

# Dormir



El desayuno: los cereales, la leche y las frutas

El almuerzo: La ensalada, el sandwich y el agua

La cena: La ensalada, pasta y los albóndigas, y el agua.

Aperitivos: frutas, galleta salada, té y hummus y galletas.

Dormir a las 9:00 horas y despertarse a las 7:00 horas.

Antes de dormir hacer un pequeño de estirar porque no inquietó en el noches como:



Hacer el ejercicios cuatro horas antes de dormir, porque la temperatura corporal está también caliente, cual es muy caliente por dormir.

No comes dulces y cafeína por estar alerta.

Las frutas da energía.

Los cereales dar energía.

La leche da calcio.

La ensalada hacer con sueño.

La pasta dar energía por día siguiente.

Té hacer con sueño.

Sitios:

[http://kidshealth.org/parent/centers/spanish\\_center\\_esp.html](http://kidshealth.org/parent/centers/spanish_center_esp.html)

[http://kidshealth.org/teen/en\\_espanol/cuerpo/tips\\_sleep\\_esp.html#cat20276](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/tips_sleep_esp.html#cat20276)

<http://www.rd.com/health/beauty/foods-that-help-you-sleep/>

[http://kidshealth.org/teen/en\\_espanol/cuerpo/how\\_much\\_sleep\\_esp.html](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/how_much_sleep_esp.html)

[http://kidshealth.org/teen/en\\_espanol/cuerpo/tips\\_sleep\\_esp.html#cat20276](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/tips_sleep_esp.html#cat20276)

<http://www.seventeen.com/health/advice/g2108/healthy-in-one-day-recipes/?slide=1>

<http://www.health.com/health/gallery/0,,20502284,00.html>

Fotos:

<http://www.podantics.com.au/stretches.html>

<http://cliparts.co/stick-figure-sleeping>

<http://www.clker.com/clipart-26194.html>