

¿Qué deportes puedes practicar con tus hijos?

Written by Community Manager

Wednesday, 10 December 2014 13:44 - Last Updated Sunday, 01 March 2015 21:18

Sean creativos, pueden jugar al entrenador e inventar nombres raros o divertidos para ponerles a las flexiones, sentadillas, abdominales y otros ejercicios; de éste modo a la vez que juegan se ejercitan juntos.

Puedes incorporar un día a la semana en el que toda la familia sepa que toca deporte. La idea es que se apunten a alguna actividad como natación, o bien hacer algo que implique actividad física en ese día pre-fijado.

Hacer *footing* también funciona muy bien y es gratis. Salir a correr cada día es una forma de activarse, saltar del sillón y prevenir varias enfermedades a la vez que compartir tiempo con los niños.

Para más visita nuestro blog, donde encontrarás toda la información necesaria que te ayudará en la maravillosa tarea de ser Madre!!: <http://bloghitbabyone.com/>



¿Qué deportes puedes practicar con tus hijos?

Written by Community Manager

Wednesday, 10 December 2014 13:44 - Last Updated Sunday, 01 March 2015 21:18
