



Texto Instructivo

Instructivo para aprender a cepillar tus dientes correctamente



1. Toma tu cepillo de dientes y coloca un poco de pasta dental sobre él.
2. Abre el grifo y cepilla bien tus dientes. Los dientes de arriba los cepillarás hacia abajo y los de abajo hacia arriba, igual por dentro y por fuera. Las muelas las cepillarás de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante.
3. Enjuaga tu boca con suficiente agua, limpia tu cepillo de dientes y cierra el grifo.
4. Seca bien tus manos y tu boca, ¡y listo!

BATIDO ENERGÉTICO PARA DESPUÉS DE HACER DEPORTE

INGREDIENTES

2 ciruelas pasas.
5 almendras sin piel.
1 plátano
1 cucharadita de avena
Medio vaso de leche
Medio vaso de agua
Miel al gusto
Hielo

PREPARACIÓN

Triturar todo en la batidora.

INDICACIONES

Tomar todos los días que se practique deporte.

Es rico en hidratos de carbono, magnesio y potasio.

