



BOLETIN

Información y ayuda

SEPTIEMBRE 2024



¿NO SABES BAILAR CUECA?

No te preocupes, con este útil tutorial estarás preparado para las fiestas patrias.



1 Paseo



2 Palmas



3 Vuelta en círculo



4 Media luna



5 Cambio de lado



6 Escobillado



7 Cambio de lado



8 Zapateo



9 Acercamiento



10 Remate

RECETA PARA CALMAR EL ENOJO

Respira profundamente.

Cuenta hasta 10 antes de actuar.

Retírate antes de lastimar con tus palabras.

Al calmarte habla sobre la situación.

Practica un deporte.

Así te evitarás malos ratos y vivirás más feliz.



¿DONDE ESTÁN LAS PROTEINAS?

No hay que comer solo carne para encontrarlas



Espinaca **49%**



Brócoli **45%**



Coliflor **40%**



Carne **26%**