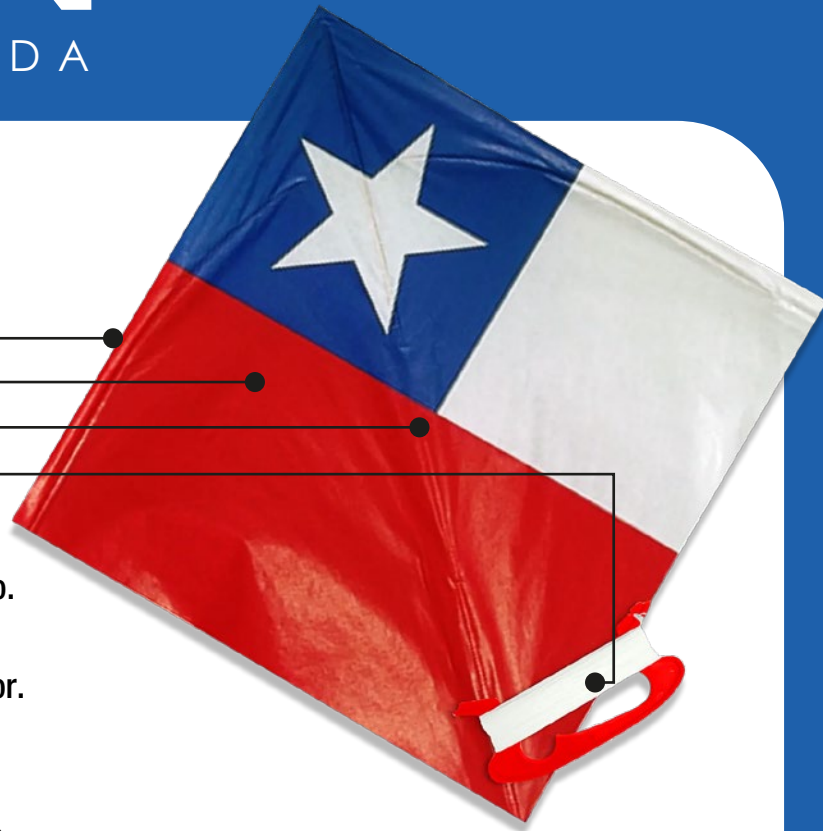


Cómo hacer un volantín

- 42 a 47cm²
- Papel de volantín
- 2 Palillos de colihue
- Hilo 100% algodón



1. Corta el papel formando un cuadrado perfecto.
2. Dobla y pega 1cm los dos lados superiores.
3. Pega el palillo central desde el ángulo superior.
4. Espera que seque bien para pegar el arco.
5. El arco debe quedar a 10cm de la punta.
6. Déjalo bajo algo pesado hasta que seque bien.

Recuerda que el hilo curado está prohibido por ley

Frutas con alto y bajo nivel de azúcar



ALTO

MANZANA PALTA
PLÁTANO FRAMBUESA
UVA PAPAYA
HIGO FRUTILLA
MANGO ARÁNDANO
NARANJA LIMÓN
GRANADA KIWI
PERA POMELO
CEREZA MELÓN
SANDIA PEPINO
PIÑA DURAZNO



BAJO



¿Cómo afectan tu cuerpo las emociones?

- EL ENOJO - daña el hígado
- LA PENA - daña los pulmones
- LA PREOCUPACIÓN - daña el estómago
- EL ESTRÉS - daña el cerebro y corazón
- EL MIEDO - daña los riñones
- EL AMOR - Fortalece todo tu cuerpo
- LA ALEGRÍA - Fortalece tu mente

años

38

