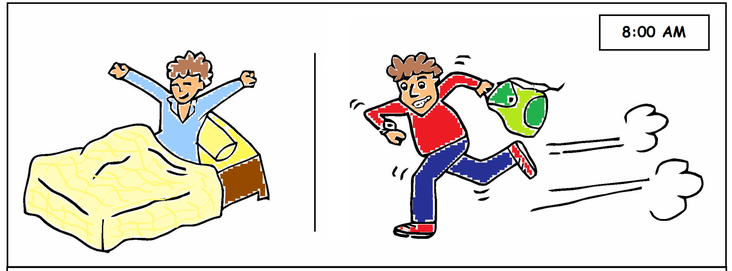
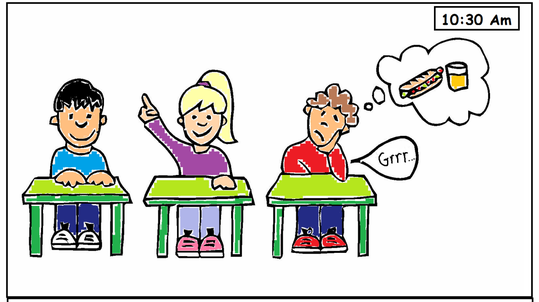


Si sales de casa rápido y sin desayunar = NO ENERGY!!!!

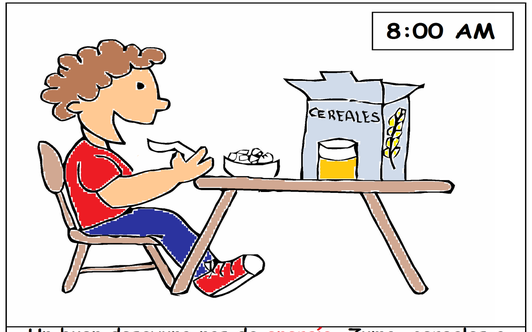


La actividad cerebral consume glucosa, Si nos falta nos quedamos KO

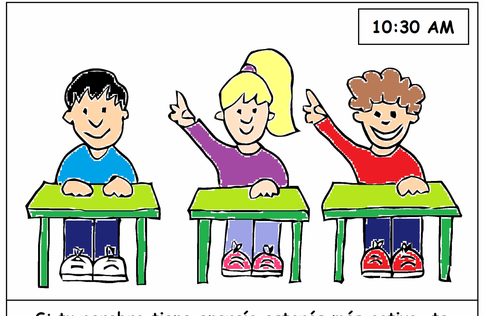
Aprovecha el recreo para ingerir algo, no puedes estar 7 horas sin gasolina

Quizá con algo de energía serías más eficiente, llevas 18hrs sin aportar glucosa a tu cerebro.

LLegar a casa muerto de hambre = ¡COMER DE MÁS!. Engordarás y harás grande tu estómago.



Un buen desayuno nos da energía .Zumo, cereales o galletas son alimentos ricos en carbohidratos para estar ACTIVO



Si tu cerebro tiene energía estarás más activo, te enteras de más y mejor.

Tras haberlo dado todo en clase, en el recreo recuperaremos Energy.

Gracias a tu talento, al estudio y a la energía aportada el SOBRESALIENTE es tuyo.

Omar Gómez-Plata