

HEALTH TREK Semana 11

Ponte en Movimiento: Ejercicio y Salud

Practicar deportes es una excelente manera de ser más activo. La actividad física puede mejorar la salud de tu cuerpo y reducir el riesgo de depresión. Colorea los dibujos que se muestran a continuación.



**SNOHOMISH
COUNTY** 
HEALTH DEPARTMENT

www.snohd.org/healthtrek

Algunas actividades fueron adaptables del ABC de los Niños Saludables: www.snohd.org/healthykids