

ESTUCHE DE HERRAMIENTAS

HAZ EJERCICIO CON LAS TAREAS DE LA CASA

¿Crees que no tienes tiempo para la actividad física? Piénsalo bien. Cool-E aprovecha estas tareas para realizar la actividad física que necesita hacer durante el día. ¿Se te ocurren otras?



**Baila mientras
limpia el polvo
y quema 180
calorías por hora**



**Lava el auto
y quema 115 calorías por hora**



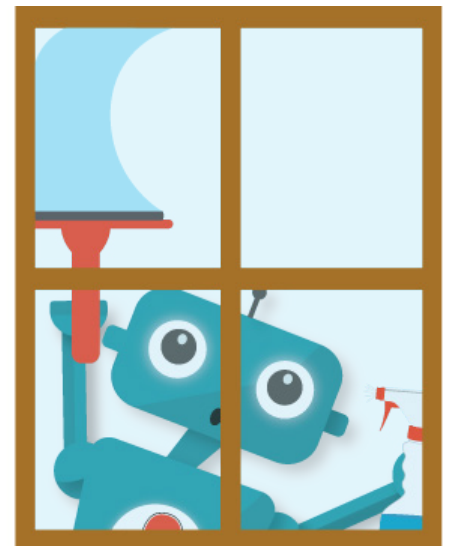
**Recoge las hojas
y quema 190
calorías por hora**



**Va en bicicleta
a la tienda
y quema 190
calorías por
hora**



**Sal a caminar con el
perro
y quema 145 calorías
por hora**



**Limpia las
ventanas
y quema 240
calorías por hora**