CORRIDA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NEM SEMPRE COMO A QUANTIDADE DE PEIXE QUE PRECISO, POR ISSO, NÃO TENHO ENERGIA PARA CONTINUAR!
FICO SEM JOGAR UMA VEZ

TENHO-ME ESQUECIDO DOS LACTICÍNIOS AO PEQUENO-ALMOÇO, POR ISSO, OS MEUS OSSOS ESTÃO A FICAR FRACOS.
FICO A DESCANSAR E ESPERO PELO ÚLTIMO JOGADOR

QUANDO COMO SOPA COM LEGUMES TENHO MAIS ENERGIA PARA BRINCAR.
POR ISSO, JOGO OUTRA VEZ

UPS! NÃO TENHO BEBIDO ÁGUA DURANTE O DIA, POR ISSO, O MEU CORPO ESTÁ DESIDRATADO.
REGRESSO À CASA DE PARTIDA

EM CASA USAMOS O AZEITE PARA COZINHAR, UMA GORDURA MAIS SAUDÁVEL.
AVANÇO 2 CASAS

TENHO SIDO PREGUIÇOSO E NÃO TENHO PRATICADO EXERCÍCIO FÍSICO.
FICO UMA VEZ SEM JOGAR

COMO PELO MENOS 1 IOGURTE POR DIA, É UM ALIMENTO MUITO COMPLETO.
POR ISSO, AVANÇO 2 CASAS

TODOS OS DIAS DEVO INGERIR 25 GRAMAS DE LEGUMINOSAS SECAS.
POR ISSO, AVANÇO PARA A CASA 22.

QUANDO COMO CARNE FICO COM OS MÚSCULOS MAIS FORTES, POIS FORNECE-ME PROTEÍNA.
ASSIM, POSSO CORRER PARA A PRÓXIMA CASA

QUANDO COMO BATATAS FRITAS, O MEU CORAÇÃO FICA MAIS CANSADO.
FICO UMA VEZ SEM JOGAR

ESTA SEMANA COMI 3 PEÇAS DE FRUTA TODOS OS DIAS. ESTOU PRONTO PARA ENFRENTAR TODOS OS VÍRUS.
AVANÇO 2 CASAS

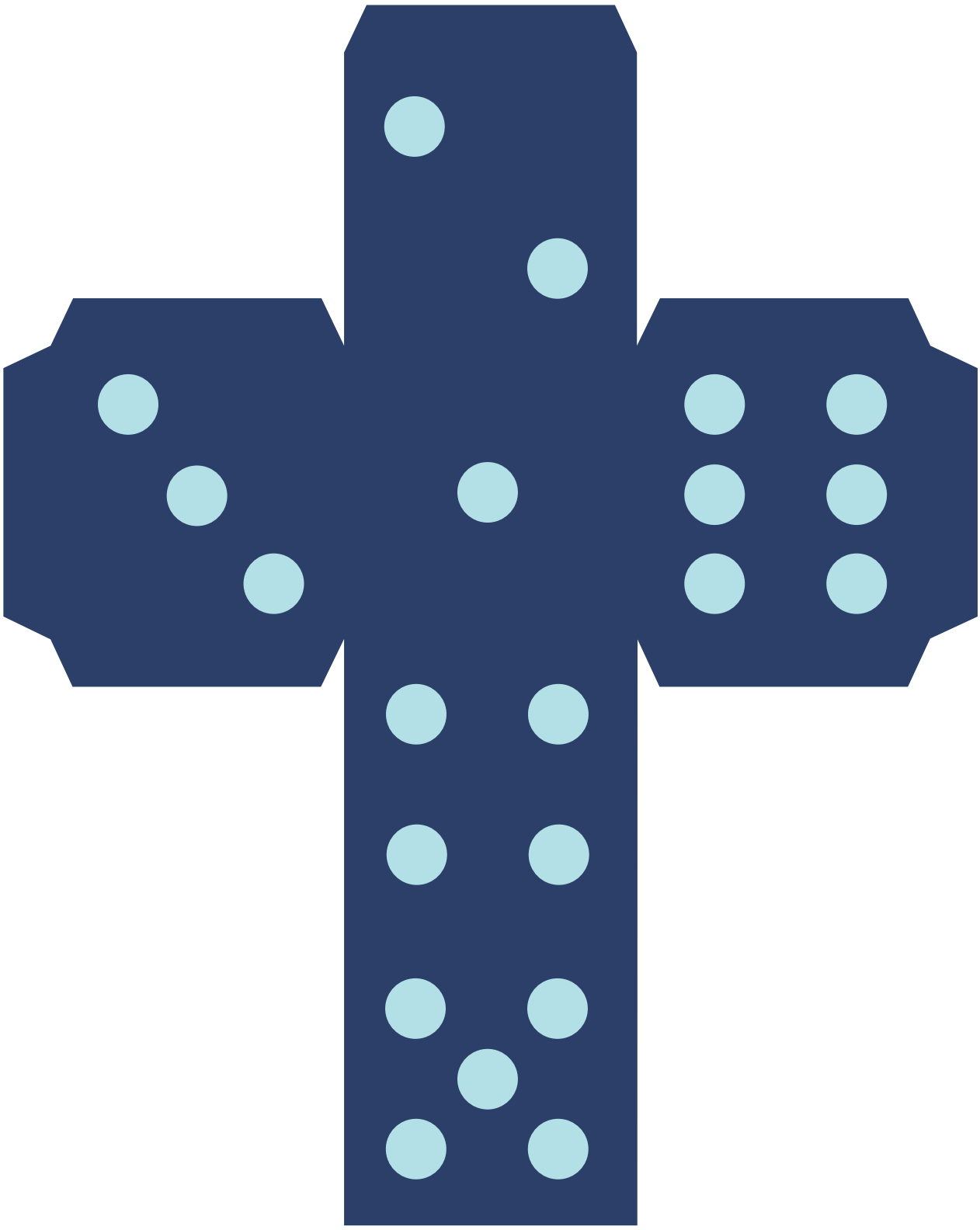
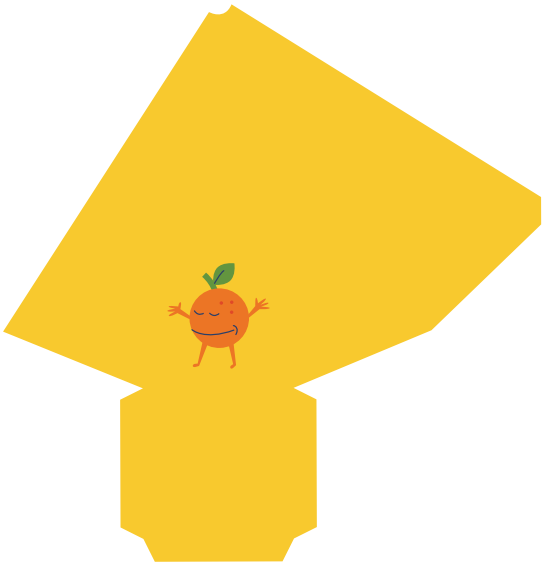
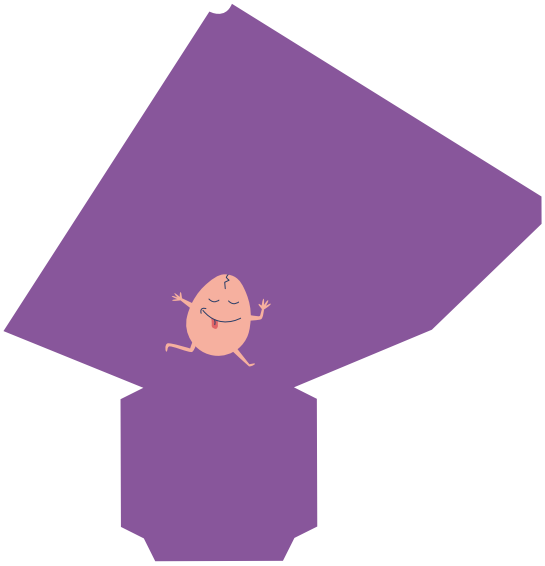
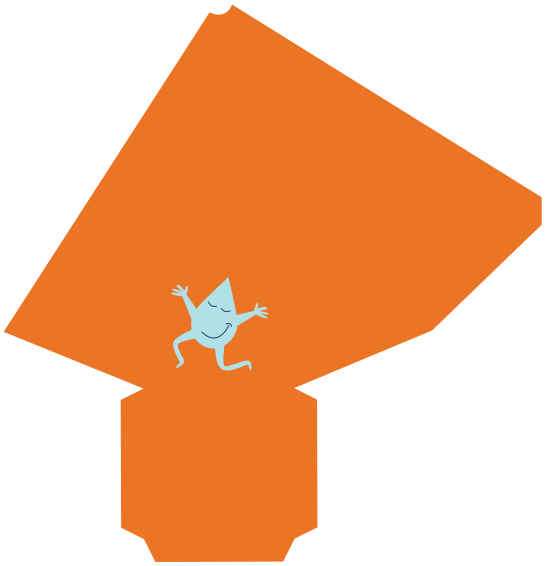
A BATATA É UMA BOA FONTE DE HIDRATOS DE CARBONO, FORNECENDO ENERGIA PARA BRINCARMOS DURANTE O DIA.
AVANÇO 3 CASAS

ONTEM COMI MUITOS AMENDOINS SALGADOS, POR ISSO, FIQUEI ENJOADO E MUITO CANSADO.
RECUO 4 CASAS

COMI PIZAS, HAMBÚRGUERES E CACHORROS DURANTE A SEMANA, POR ISSO, NÃO CONSEGUI ESTAR MUITO CONCENTRADO NAS AULAS.
RECUO 7 CASAS

QUANDO COMO OVOS FICO COM SANGUE DE CAMPEÃO PORQUE FORNECEM-ME MUITO FERRO.
ASSIM, AVANÇO 1 CASA

OS FRUTOS SECOS FORNECEM-ME FÓSFORO, IMPORTANTE PARA OS MEUS OSSOS.
VOU COM ELES PARA A CASA 45

ESTA SEMANA COMI VÁRIAS VEZES BOLACHINHAS DE CHOCOLATE. OS MEUS DENTES AGORA DOEM.
RECUO CINCO CASAS

marco
MARCO DE CANAVESES