



# Balance Energético



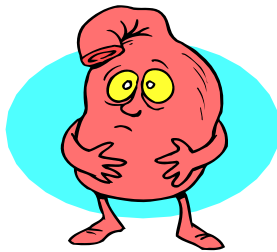
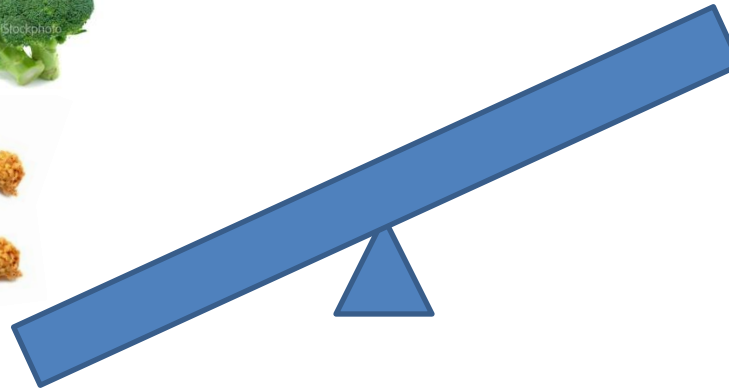
**Fuerte**



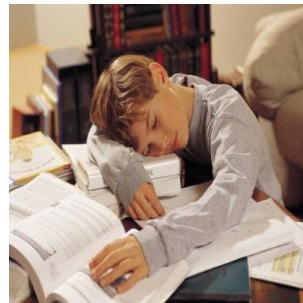
**Saludable**



# Comer mucho y realizar poca actividad física provocan:



**Malestar Estomacal**



**Cansancio  
y Debilidad**



**Ganancia de peso**



# Comer poco y realizar mucha actividad física provocan:



**Dolores de Cabeza**

[www.nurtureyourfamily.org](http://www.nurtureyourfamily.org)



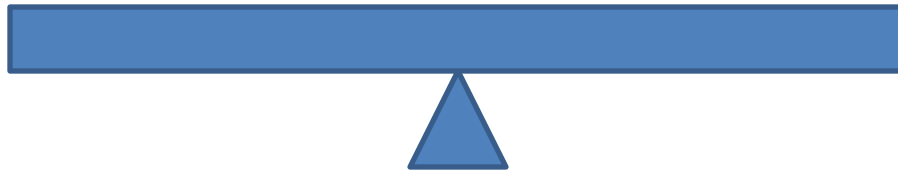
**Dificultad para concentrarse**



**Cansancio y debilidad**



# Balance Energético



**Fuerte**



**Saludable**