

25-MSOL ARRUGAS, NO SÓLO DE PERSONAS MAYORES

Durante años nos han hecho creer que las arrugas son cosas de la edad. 0
Según vamos cumpliendo años, la piel va perdiendo la tersura y ganando 3
pliegues, tanto en el caso de las mujeres como en el de los hombres. Ya sea 1
gracias a la genética o por los tratamientos específicos, sin embargo, una 6
serie de cuidados puede ahorrar disgustos futuros sin solución posible. 6

La alimentación es uno de los factores clave, excederse con el consumo de 2
carne rojas, embutidos, congelados, fritangas y azúcar, aumentan su 2
aparición. Por el contrario, los expertos recomiendan incorporar en la dieta 6
los vegetales, los tomates, las nueces y los yogures. Las recomendaciones 1
incluyen el abandono tabaco y el alcohol, para una piel más tersa. 2

Las recomendaciones en el estilo de vida incluyen un sueño reparador, no 4
descansar de forma correcta incide, de manera importante, en la temprana 3
aparición de las arrugas, la pérdida de tonicidad, las líneas de expresión o 7
una pigmentación irregular. Y es que no protegerse del sol es otro de los 3
peores errores que podemos cometer a la hora de cuidar nuestra piel. 2

Las radiaciones que recibe la dermis por no echarnos en el momento 4
adecuado la crema que corresponde no solo provoca quemaduras, sino que 1
hace que nuestra cobertura envejezca más rápidamente ocasionando que las 2
arrugas aparezcan de forma precoz. También afecta no hacer ejercicio y el 3
correspondiente sedentarismo que incrementa la tensión en la dermis. 5

**Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces 63
aparece la letra "i" y anote el total.**

Coloque las siguientes palabras en el crucigrama:

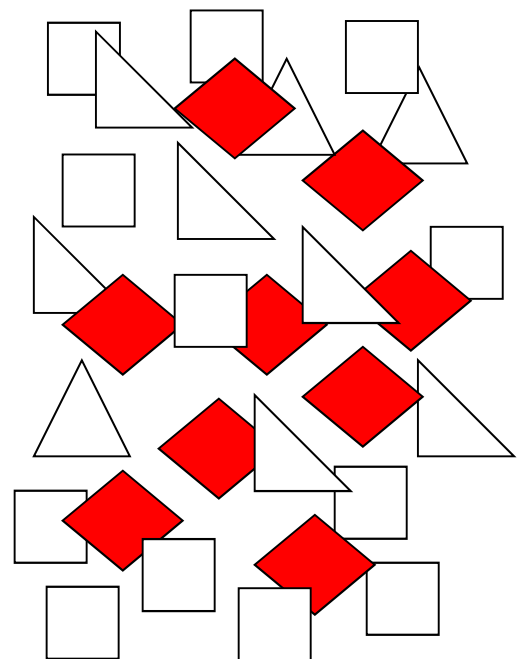
TELÉFONOS, ELEFANTE, ENANITOS, ATRASAN, BRASERO, MURALLA, PATADA, ANTENA, AFINAR, SALADA, TABLÓN, CLASE, ENTRA, PADRE, ÁRBOL, SANTO, OBRAR, TOMÁS, ATAN, NUBE, PESO, BOLA, TREN, ALMA, ARAR, RATA, VÍAS, RÍA, ROE



Coloque en cada cuadro los números que faltan del 1 al 9, sin repetir ninguno, cumpliendo los resultados:

$$\begin{array}{r}
 \boxed{7} + \boxed{2} - \boxed{5} = 4 \\
 + \quad + \quad - \\
 \boxed{1} + \boxed{9} + \boxed{3} = 13 \\
 - \quad + \quad + \\
 \boxed{6} - \boxed{4} + \boxed{8} = 10 \\
 = \quad = \quad = \\
 2 \quad 15 \quad 10
 \end{array}$$

¿Cuántos rombos hay? 9



Con la S:

Dicho de un oficio o de un modo de vida, de poca agitación o movimiento.

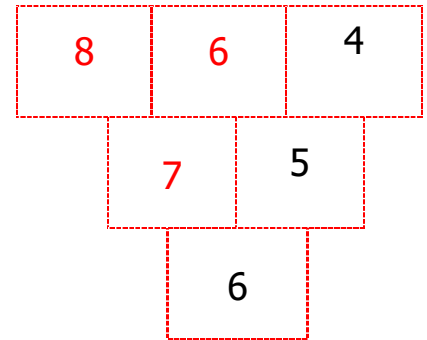
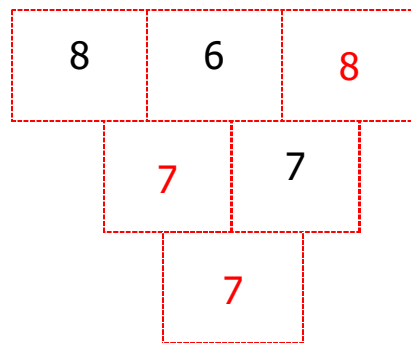
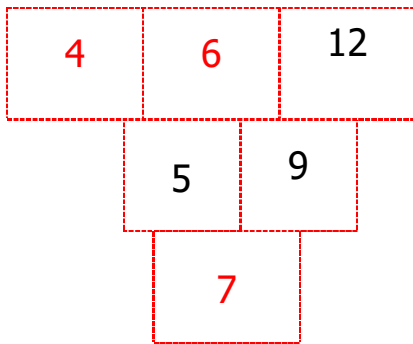
SEDENTARISMO

Complete las siguientes frases con las palabras de la derecha:

Los desiertos son **LUGARES** donde el agua es un bien preciado
El termómetro es un **INSTRUMENTO** para medir la temperatura
Cuando llueve es **BUENO** salir a la calle con un paraguas
Todos los días el sol sale por el **ESTE** y se pone por el oeste
FEBRERO es el único mes que tiene menos de treinta días
El agua resulta imprescindible para los **ORGANISMOS** vivos

- bueno
- este
- instrumento
- organismos
- febrero
- lugares

Rellena los espacios vacíos sabiendo que el número de cada casilla es el resultado de dividir entre dos la suma de los dos de arriba:

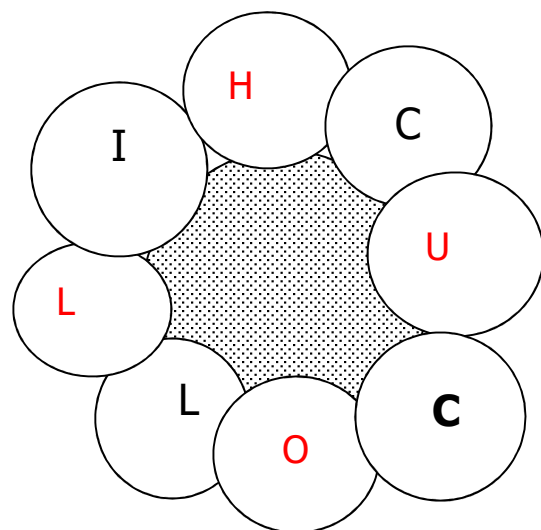


Escriba una palabra que signifique lo contrario (antónimo):

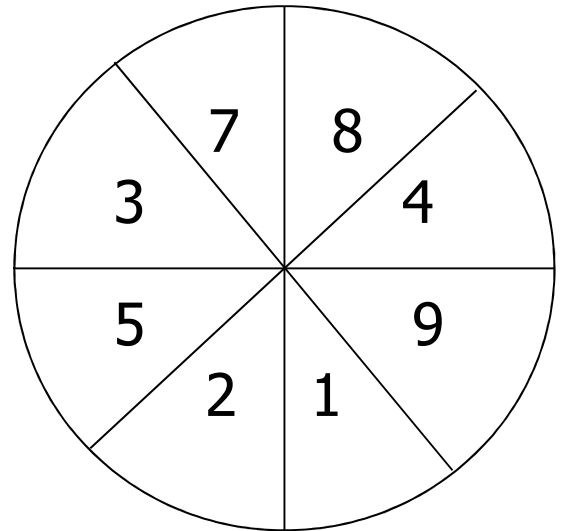
- Paliza **CARICIA**
- Habitar **ABANDONAR**
- Abundante **ESCASO**
- Comunicación **AISLAMIENTO**
- Despedir **CONTRATAR**
- Normalizar **DESORDENAR**
- Garantía **DESCONFIAR**
- Inundación **SEQUÍA**

Descubra qué cosa de casa se esconde en esta flor:

CUCHILLO



Escriba cuantas formas distintas existen de lograr dieciséis puntos con tres flechas en esta diana. Puedes utilizar varias flechas para un mismo número: (Ordene los números de menor a mayor)



178 259 277
349 358 448
457

Agrupe cada alimento en la columna de su color:

Leche, calabaza, lombarda, kiwi, pepino, azúcar, sal, aceituna, mora, harina, lechuga, naranja, albaricoque, remolacha berenjena, níspero, zanahoria, calabacín, arándanos, requesón

<u>Verde</u>	<u>Naranja</u>	<u>Morado</u>	<u>Blanco</u>
KIWI	CALABAZA	LOMBARDA	LECHE
PEPINO	NARANJA	MORA	AZÚCAR
ACEITUNA	ALBARICOQUE	REMOLACHA	SAL
LECHUGA	NÍSPERO	BERENJENA	HARINA
CALABACÍN	ZANAHORIA	ARÁNDANOS	REQUESÓN

Descubra una frase ordenando todas las letras:

EL ORDEN ES UN GRAN ALIADO DE LA MEMORIA: CADA COSA EN SU SITIO Y UN SITIO PARA CADA COSA

LE DNOER SE NU RAGN OADLAI ED
AL IAMREOM: ACDA ACSO NE US OSIIT
Y NU TOSII APRA DACA SACO