

25-M ARRUGAS, NO SÓLO DE PERSONAS MAYORES

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

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

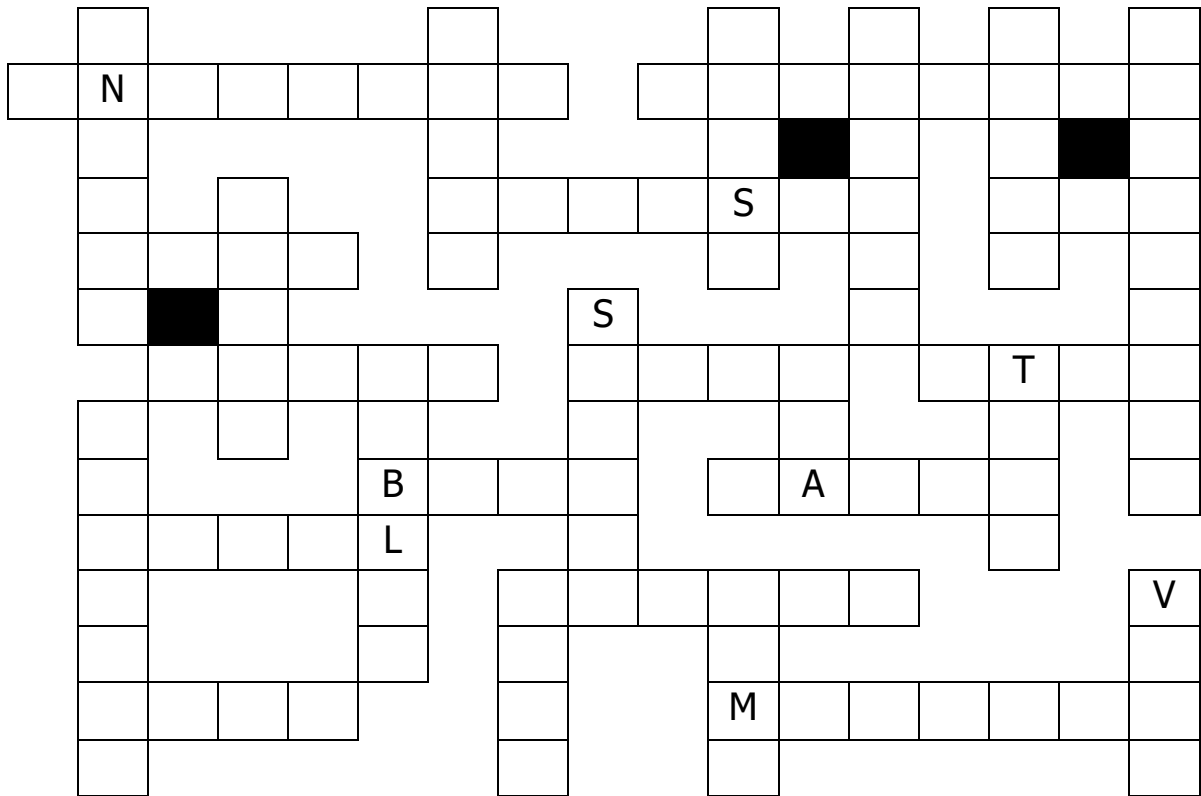
Las recomendaciones en el estilo de vida incluyen un sueño reparador, no
descansar de forma correcta incide, de manera importante, en la temprana
aparición de las arrugas, la pérdida de tonicidad, las líneas de expresión o
una pigmentación irregular. Y es que no protegerse del sol es otro de los
peores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

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

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

Coloque las siguientes palabras en el crucigrama:

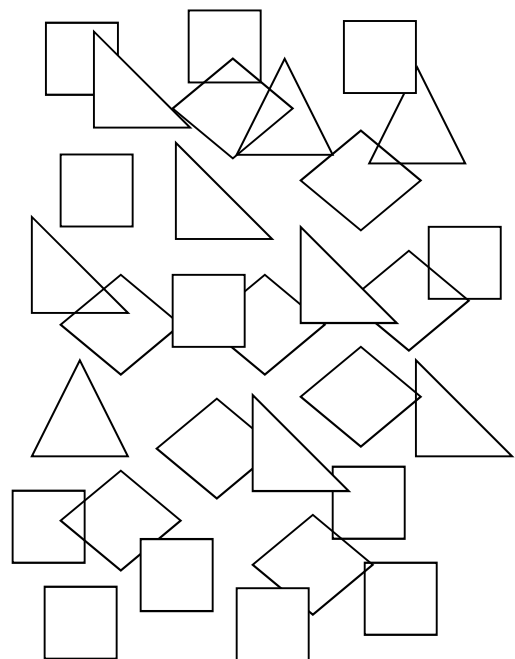
TELÉFONOS, ELEFANTE, ENANITOS, ATRASAN, BRASERO, MURALLA, PATADA, ANTENA, AFINAR, SALADA, TABLÓN, CLASE, ENTRA, PADRE, ÁRBOL, SANTO, OBRAR, TOMÁS, ATAN, NUBE, PESO, BOLA, TREN, ALMA, ARAR, RATA, VÍAS, RÍA, ROE



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

¿Cuántos rombos hay? _____

$$\begin{array}{r}
 \square + \square - \square = 4 \\
 + \quad + \quad - \\
 1 \quad + \quad + \quad = 13 \\
 - \quad + \quad + \\
 6 \quad - \quad + \quad = 10 \\
 = \quad = \quad = \\
 2 \quad 15 \quad 10
 \end{array}$$



Con la S:

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

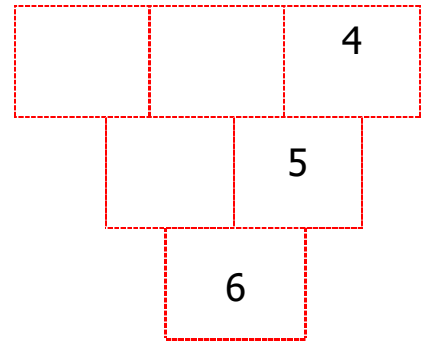
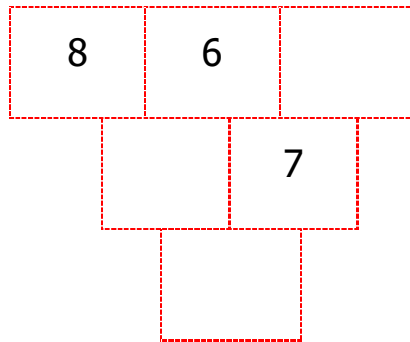
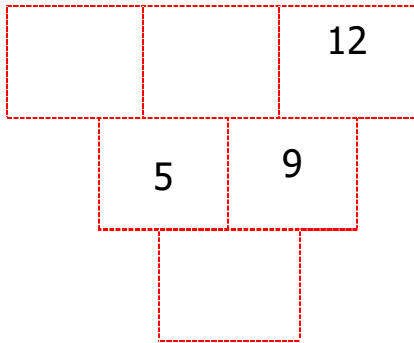
.....

Complete las siguientes frases con las palabras de la derecha:

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

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

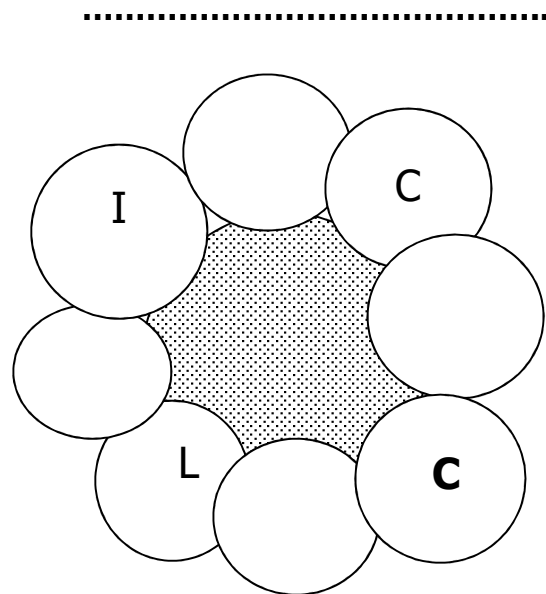
Rellena los espacios vacíos sabiendo que el número de cada casilla es el resultado de dividir entre dos la suma de los dos de arriba:



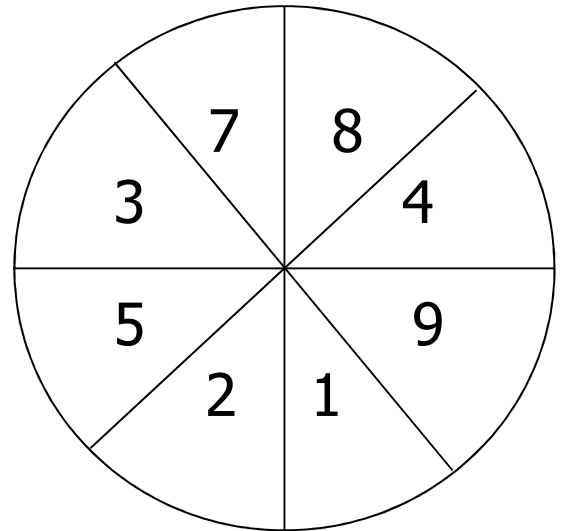
Escriba una palabra que signifique lo contrario (antónimo):

- Paliza
- Habitar
- Abundante
- Comunicación
- Despedir
- Normalizar
- Garantía
- Inundación

Descubra qué cosa de casa se esconde en esta flor:



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)



.....
.....
.....

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

Verde

Naranja

Morado

Blanco

.....
.....
.....
.....
.....

Descubra una frase ordenando todas las letras:

.....
.....

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