

O que deves fazer para ser um bom desportista

Liga os Cufitas aos desenhos certos

Para seres um bom desportista tens de dormir bem



Para seres um melhor desportista tens de te alimentar bem



Quando fazemos desporto é melhor beber sumo do que água



Um bom desportista deve comer doces todos os dias



Tens de alongar os músculos antes e depois do treino

