

Otoño Actividad Física Bingo



¡Aquí hay formas divertidas de mantenerse en movimiento este otoño! Vea cuántos cuadrados de BINGO puede marcar.

B	I	N	G	O
Ir a un huerto de calabazas	Haga un viaje al mercado de agricultores	Caminata en el follaje de otoño 	Recoger hojas de colores	Calentar con un plato de sopa 
Haz un laberinto en las hojas 	Elige las escaleras en lugar del ascensor	Pruebe un nuevo tipo de calabaza de invierno	Semillas de calabaza tostadas 	Dar un paseo por la noche
Asistir a un festival de otoño	Jugar a las escondidas	Espacio libre	Plantar bulbos para la primavera	Ir a dar un paseo en bicicleta por la mañana 
Tener un picnic de otoño	Rastrillar las hojas 	Pruebe una nueva receta de otoño de food.unl.edu	Prueba diferente variedad de manzanas	Desconéctate de la tecnología por un día
Saltar la cuerda 	Juega un videojuego activo	Juega a atrapar afuera	Tallar calabazas 	Crear una carrera de obstáculos al aire libre



Conectate con @UNLfoodfitness

food@unl.edu

