



BRUNO BRINCOS
CONOCE A

SÚPER J

BRUNO
BRINCOS

SÚPER J

y a los
**mecánicos
del cuerpo**

Escrito y
Creado por
Michelle Bain





VAMOS A AVERIGUAR
QUÉ SABES DE LA SALUD
DE TU CUERPO, MENTE Y
ESPIRITU. DESPUÉS DE
TERMINAR DE LEER,
¡VEREMOS QUÉ HAS
APRENDIDO!

PRUEBITA

- 1) TU CUERPO TIENE HUESOS, VENAS Y NERVIOS QUE CORREN POR TUS EXTREMIDADES Y ÓRGANOS.

☐

VERDADERO

☐

FALSO

- 2) SOLO DEBES BEBER AGUA CUANDO HACE MUCHO CALOR.

☐

VERDADERO

☐

FALSO

- 3) TU MENTE ESTÁ CONTROLADA POR TU CORAZÓN.

☐

VERDADERO

☐

FALSO

- 4) TENER BUEN ÁNIMO SIGNIFICA TENER BUENA ACTITUD ANTE LA VIDA.

☐

VERDADERO

☐

FALSO

- 5) ALGUNOS ALIMENTOS PUEDEN HACER FUNCIONAR MEJOR A TU CEREBRO.

☐

VERDADERO

☐

FALSO

- 6) CUANDO DUERMES, LOS MÚSCULOS, HUESOS Y PIEL CRECEN, SE REPARAN Y LUCHAN CONTRA LAS ENFERMEDADES.

☐

VERDADERO

☐

FALSO

Nota legal. Este libro proporciona información general acerca de varios temas relacionados con la salud, el ejercicio y la nutrición. Esta información no constituye una recomendación médica y no debe usarse como la única referencia en este tema, ni para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud o como sustituto de la consulta con un profesional de la salud licenciado. Consulte con un médico o profesional de la salud calificado para discutir necesidades de salud individuales y para aclarar profesionalmente preocupaciones médicas, nutricionales, físicas, de salud, emocionales y personales. Debe consultar con un profesional de la medicina calificado antes de empezar un programa de ejercicio.

BRUNO BRINCOS ESTABA JUGANDO BALONCESTO CON SUS AMIGOS EN EL PARQUE. DESPUÉS DE UN RATO, BRUNO SE DIO CUENTA QUE TANTO SU ENERGÍA COMO SU PELOTA SE HABÍAN DESINFLADO. ¡SE DIRIGIÓ AL ENTRENADOR SÚPER J EN BUSCA DE ENERGÍA!



LOS MECÁNICOS DEL CUERPO

¡RUEDAS DEL BIENESTAR!

¿SABÍAS
QUE EL
CEREBRO
ES DE
COLOR
GRIS?

Tu mente
piensa, toma
decisiones, aprende
y en estos
momentos,
¡estás leyendo!

MENTE

Tu cuerpo te
lleva a todas
partes. ¡Mantén
unidos tu mente,
tu cuerpo y tu
motivación!

CUERPO

¡La
motivación te
empuja a
hacer cosas
que mejoran
tu vida!

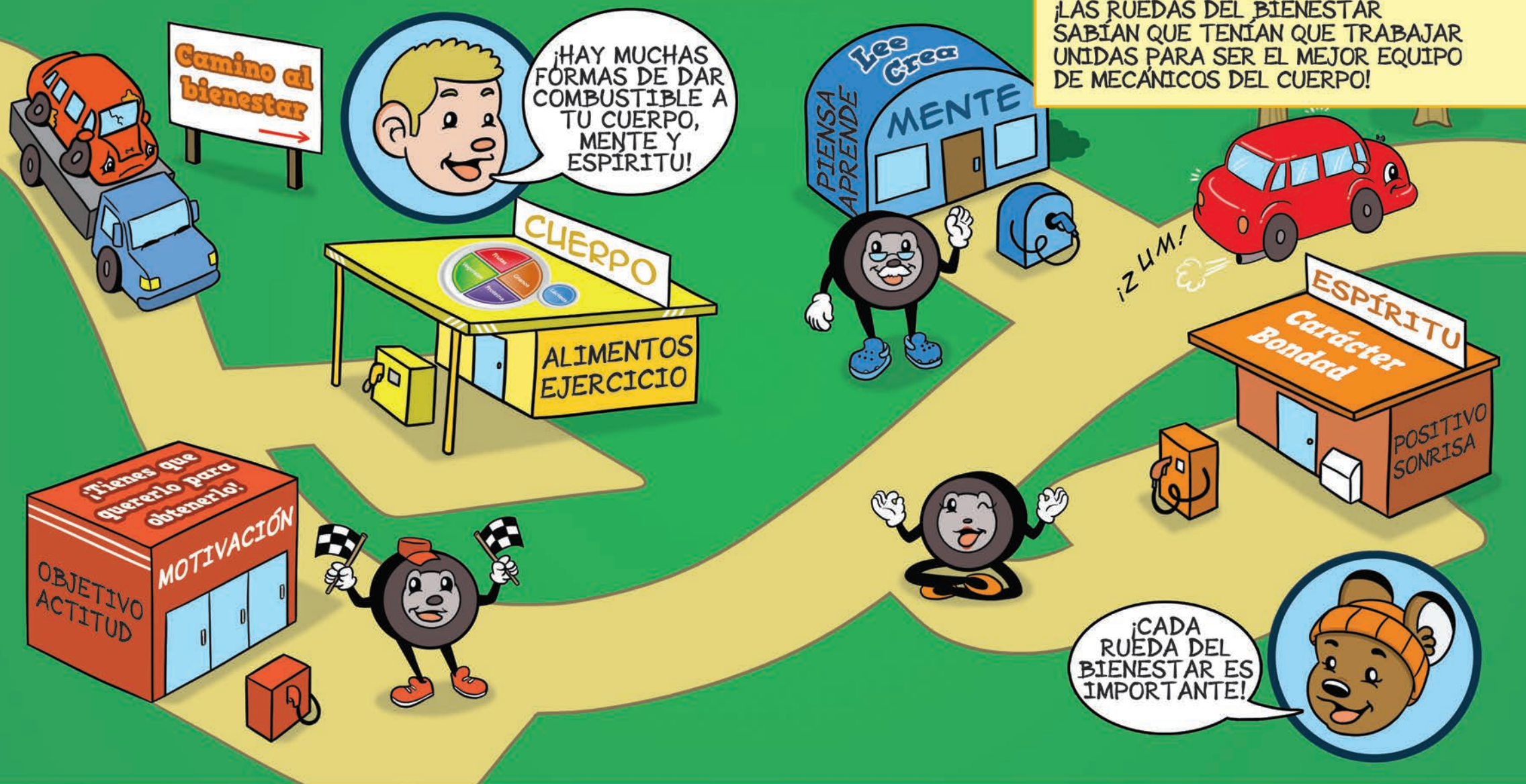
MOTIVACIÓN

¡Tu espíritu siente
y así es como te
mantienes feliz
y motivado!

ESPIRITU



COMO ENTRENADOR DE
LOS MECÁNICOS DEL CUERPO,
¡TE INVITO A PONER A TONO
TU BIENESTAR CON ELLOS!



BRUNO Y EL ENTRENADOR SÚPER J
REGRESARON AL CAMINO DEL BIENESTAR
PARA COMPRENDER MEJOR COMO MANTENER
FUNCIONANDO EL MOTOR.



Tu cuerpo

ES EL MOTOR
DEL BIENESTAR



DE MUCHAS
MANERAS, TU CUERPO
ES COMO UN MAPA DE
CARRETERA CON HUESOS,
VENAS Y NERVIOS QUE
CORREN HASTA TUS
EXTREMIDADES Y
ÓRGANOS.



CEREBRO
PARA PENSAR

MANOS
PARA AGARRAR
COSAS

OÍDOS
PARA OIR

HUESOS
PARA
MANTENER
TU CUERPO
UNIDO

MÚSCULOS
QUE TE
PERMITEN
MOVERTE Y
DESPLAZARTE

PULMONES
QUE TE
PERMITEN
RESPIRAR

PIES
PARA ESTAR
DE PIE Y
CAMINAR

CORAZÓN
PARA BOMBLEAR
SANGRE POR
TODO TU
CUERPO

ESTÓMAGO
PARA DIGERIR
LA COMIDA

TU SISTEMA
ESQUELÉTICO ES LO
QUE MANTIENE LA
FORMA DE TU CUERPO
Y TE AYUDA A
DESPLAZARTE.



¿ESO SON RAÍCES?
¡NO! HAY UN GRAN
SISTEMA DE TUBOS
DIMINUTOS QUE
LLEVAN Y RECOGEN LA
SANGRE DE TODAS
LAS PARTES DE TU
CUERPO.

¡ESO ES ASOMBROSO!
¡NO TENIA IDEA DE QUE
PASABAN TANTAS COSAS
DENTRO DE MI CUERPO!
¡VOY A MANTENER MI
MOTOR AFINADO!

¡BRUUM!
¡BRUUM!



IGUAL QUE UN AUTO, EL TANQUE DE TU CUERPO NECESITA QUE LO LLENES CUANDO BAJA SU NIVEL DE COMBUSTIBLE.

CUANDO LE PONGAS COMBUSTIBLE, ES IMPORTANTE LLENARLO CON LAS COSAS ADECUADAS.

ES IMPORTANTE QUE TU MOTOR NO SE SOBRECALIENTE. ES POR ESO QUE DEBES MANTENERTE HIDRATADO.

HACE MUCHO CALOR FUERA. ¡CREO QUE DEBO TOMAR AGUA!

PONER COMBUSTIBLE

LÁCTEOS
ALIMENTOS COMO LA LECHE, EL QUESO Y EL YOGUR FORTALECEN LOS HUESOS.

PROTEÍNA
CARNES COMO EL POLLO, EL JAMÓN Y LA CARNE DE RES, ASÍ COMO ALGUNOS FRIJOLES, AYUDAN A DESARROLLAR LOS MÚSCULOS.

VEGETALES
LOS VEGETALES COMO LAS ZANAHORIAS, EL BRÓCOLI, LOS GUISANTES Y EL APIO AYUDAN A TU CUERPO A FUNCIONAR BIEN.

FRUTAS
LAS FRUTAS COMO LAS MANZANAS, LAS BANANAS, LAS UVAS Y LAS NARANJAS TE DAN ENERGÍA.

GRANOS
LOS ALIMENTOS DE GRANOS COMO EL PAN, EL CEREAL Y LAS GALLETAS TE AYUDAN A JUGAR MÁS TIEMPO.

¡SIGUE ADELANTE Y LLEVA CONTIGO H₂O!

TOXINA: UNA SUSTANCIA VENENOSA

ELIMINA DESECHOS Y TOXINAS

EL AGUA EVITA QUE EL CUERPO SE SOBRECALIENTE

BEBE 6 - 8 VASOS AL DÍA

CONSEJO LÍQUIDO:
LLEVA SIEMPRE UNA BOTELLA RELLENABLE DE AGUA A DONDEQUIERA QUE VAYAS. ¡PONLA EN LA BOLSA DEL GIMNASIO, EN LA MOCHILA O EN TU BICICLETA!

ESA MAÑANA, BRUNO ESTABA TAN EMOCIONADO POR JUGAR BALONCESTO QUE SE OLVIDÓ DE TOMAR AGUA. CUANDO TRAGÓ EL AGUA, SE SINTIÓ FRESCO OTRA VEZ Y ¡LISTO PARA SEGUIR!

LA VELOCIDAD DE LA MENTE

¡EL MAPA DE CARRETERA DE TU CEREBRO!



¡LEER Y APRENDER EN LA ESCUELA AYUDA A TU MENTE A CRECER Y A TU CEREBRO A MANTENERSE FUERTE!



¡ALGUNOS ALIMENTOS COMO EL PESCADO Y LOS ARÁNDANOS AYUDAN A TU CEREBRO A FUNCIONAR MEJOR!



¡TU MENTE DEPENDE TOTALMENTE DEL CEREBRO! CADA PARTE TIENE UN TRABAJO DIFERENTE, Y SI CUIDAS EL CEREBRO, ¡TAMBIÉN TU MENTE ESTARÁ SALUDABLE!



"PARA OBTENER ALGO, ¡TIENES QUE DESEARLO!", SE REPITIÓ BRUNO UNA Y OTRA VEZ EN SU MENTE. MIENTRAS MÁS LO DECÍA, MÁS LO CREÍA, Y SU ESPÍRITU SE PUSO A TONO! UNA VEZ QUE BRUNO SINCRONIZÓ SUS IMPULSOS Y SU ESPÍRITU, ¡TAMBIÉN PUDO AYUDAR A SUS AMIGOS!

DESPUÉS DE UN LARGO DÍA DE JUEGO, ¡ES IMPORTANTE DORMIR BASTANTE POR LA NOCHE!

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE DORMIR?

¡ES CUANDO TU MOTOR Y TUS RUEDAS DE BIENESTAR DESCANSAN!

A LA MAÑANA SIGUIENTE, DESPUÉS DE UNA BUENA NOCHE DE SUEÑO, BRUNO SE DESPERTÓ, TOMÓ UN DESAYUNO SALUDABLE Y BEBIÓ AGUA. EL ENTRENADOR SÚPER J, SU EQUIPO DE MECÁNICOS DEL CUERPO Y BRUNO ¡SE PASARON TODO EL DÍA JUGANDO BALONCESTO!

¡CARAMBA! HE APRENDIDO MUCHAS COSAS QUE NO SABÍA ACERCA DE PONER EN SINTONÍA MI CUERPO, MI MENTE Y MI ESPÍRITU, ¡Y ES ALGO ABSOLUTAMENTE FABULOSO!

LAS CLAVES DEL ZZZZZZZ

DORMIR DEJA A TU CUERPO DESCANSADO DESPUÉS DE UN DÍA DE JUEGO.

TU CEREBRO NECESITA EL SUEÑO PARA QUE TE MANTENGAS ALERTA Y ÁGIL CUANDO ESTÉS DESPIERTO.

NO DORMIR LO SUFICIENTE PUEDE PONERTE DE MAL HUMOR.

MIENTRAS ESTABAN DURMIENDO, NO SE DABAN CUENTA DE QUE SUS MÚSCULOS, HUESOS Y PIEL ESTABAN CRECIENDO, REPARÁNDOSE ¡Y LUCHANDO CONTRA LAS ENFERMEDADES!



Impulsa tus objetivos

¿QUÉ OBJETIVOS TIENES PARA TU CUERPO, TU MENTE Y TU ESPÍRITU?



CUERPO





MENTE





ESPÍRITU



EJERCICIOS

¡HAZ UNO DE ESTOS DIVERTIDOS EJERCICIOS TODOS LOS DÍAS PARA PONER TU CUERPO A TONO!



CUCLILLAS



SALTAR LA GUERDA



LAGARTIJAS



CORRER



SALTOS DE TIJERA



ESCRIBE DOS OBJETIVOS
PARA TU CUERPO, PARA TU
MENTE Y PARA TU ESPÍRITU.
DURANTE LOS PRÓXIMOS 14 DÍAS,
¡MARCA LA CASILLA POR CADA
DÍA QUE CUMPLAS TU
OBJETIVO!



¡TÚ
PUEDES
HACERLO!

CUERPO

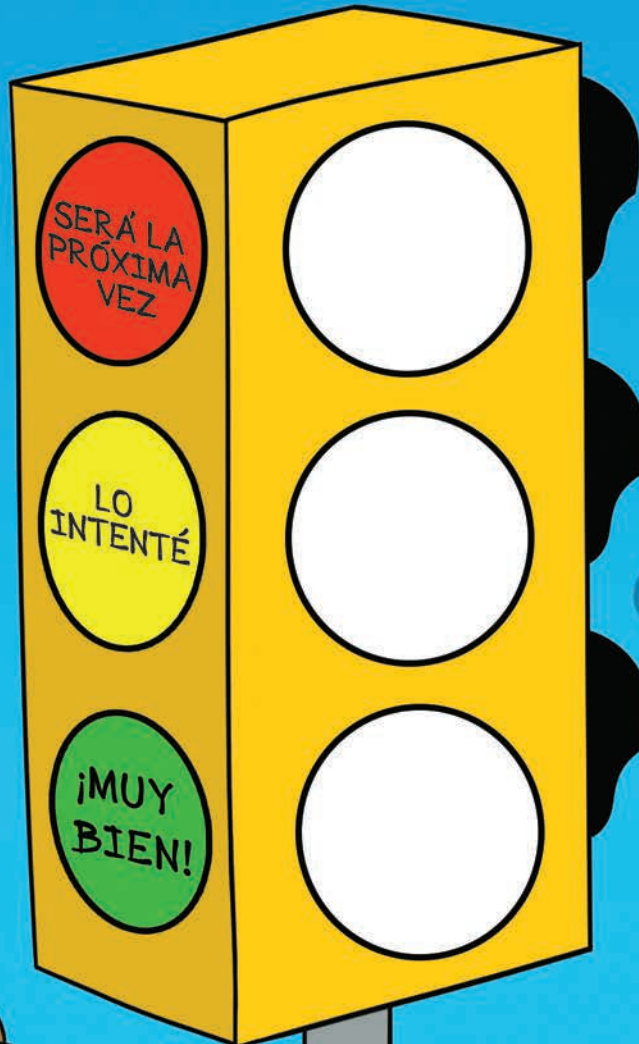
MENTE

ESPÍRITU

OBJETIVOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

¿Qué tal te fue?

REVISA TU TABLA Y REVISA TUS OBJETIVOS.
COLOREA LA LUZ EN ROJO, AMARILLO O VERDE,
EN DEPENDENCIA DE CÓMO TE FUE.



RECUERDA, SI NO CUMPLISTE
TODOS TUS OBJETIVOS, NO
TE SIENTAS MAL. ¡INTÉNTALO
OTRA VEZ!

¡AHORA HAZ LA
PRUEBITA OTRA
VEZ PARA VER LO
QUE APRENDISTE!

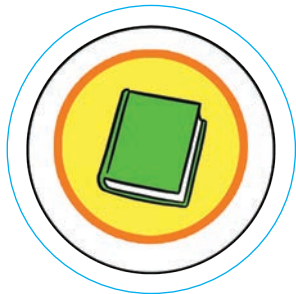
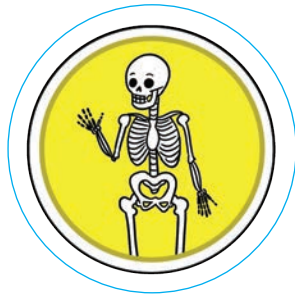
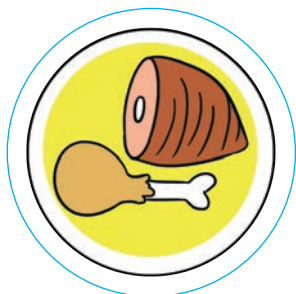
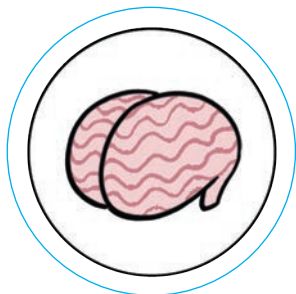


PRUEBITA

- 1) TU CUERPO TIENE HUESOS, VENAS Y NERVIOS QUE
CORREN POR TUS EXTREMIDADES Y ÓRGANOS.
☐ VERDADERO ☐ FALSO
- 2) SOLO DEBES BEBER AGUA CUANDO HACE MUCHO CALOR.
☐ VERDADERO ☐ FALSO
- 3) TU MENTE ESTÁ CONTROLADA POR TU CORAZÓN.
☐ VERDADERO ☐ FALSO
- 4) TENER BUEN ÁNIMO SIGNIFICA TENER BUENA ACTITUD
ANTE LA VIDA.
☐ VERDADERO ☐ FALSO
- 5) ALGUNOS ALIMENTOS PUEDEN HACER FUNCIONAR MEJOR
TU CEREBRO.
☐ VERDADERO ☐ FALSO
- 6) CUANDO DUERMES, LOS MÚSCULOS, HUESOS Y PIEL
CRECEN, SE REPARAN Y LUCHAN CONTRA LAS
ENFERMEDADES.
☐ VERDADERO ☐ FALSO

RESPUESTAS: 1. VERDADERO, 2. FALSO, 3. FALSO,
4. VERDADERO, 5. VERDADERO, 6. VERDADERO

© 2015 Centene Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son propiedad exclusiva de Centene Corporation y están protegidos por las leyes de derechos de autor internacionales y de Estados Unidos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, exhibirse, guardarse en un sistema de recuperación automática ni transmitirse de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia o grabaciones, ni de ninguna otra manera, sin permiso previo por escrito de Centene Corporation. Tampoco se puede alterar o quitar ninguna marca registrada, declaración de derechos de autor, ni ninguna otra nota.





CANCIÓN DE SÚPER J



EN SUS MARCAS, LISTOS, ¡FUERA!
¡SANO DE LOS PIES A LA CABEZA!

¡ARRIBA TODOS, DECIRLO BIEN ALTO!
¡MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU SANOS!

¡NOS PONEMOS LOS TENIS, LAS PALMAS CHOCAMOS!
¡Y MUY MOTIVADOS EL MOTOR ARRANCAMOS!



¡UNO, DOS Y TRES!
¿QUÉ ES LO QUE ACABO DE COMER?
¡COMIDA SALUDABLE PARA CRECER!



¡HACIA LA META VOY, EL PRIMERO QUIERO SER!
¡TOMO MUCHA AGUA, PARA EVITAR LA SED!

¡RECARGO LAS BATERÍAS Y MANTENGO UN BUEN PASO!
¡DUERMO TODA LA NOCHE Y ASÍ LA CARRERA GANO!

¡DECIRLO BIEN ALTO: MANTENERSE EN FORMA Y UNA SANA
DIVERSIÓN
LE DAN AL CUERPO, LA MENTE Y EL ESPÍRITU, UN BUEN
EMPUJÓN!



¡FIRMA AQUÍ!



POR 20 AÑOS, JUGUÉ
CADA UNO DE MIS JUEGOS
PROFESIONALES DE FÚTBOL
AMERICANO COMO SI FUESE EL PRIMERO.
COMO YO ERA PEQUEÑO, DECIDÍ NIVELAR
EL CAMPO DE JUEGO Y ME CONVERTÍ EN
EL JUGADOR MAS VELOZ DE LA NFL, LO
CUAL REPRESENTO UNA VENTAJA PARA MÍ.
PREOCÚPATE POR TU SALUD Y POR ESTAR
EN FORMA. ¡ESTE LIBRO TE ENSEÑARÁ
COMO MANTENERTE
EN EL JUEGO!



DARRELL GREEN
SALÓN DE LA FAMA DEL
FÚTBOL AMERICANO PROFESIONAL

ESCRITO Y CREADO POR
MICHELLE BAIN

ILUSTRADO Y DISEÑADO POR
FOX SMITH