

COME de temporada...

	Acelga
	Alcachofa
	Granada
	Mandarina
	Coliflor
	Albaricoque
	Judía verde
	Ciruela
	Breva
	Calabacín

	Lechuga
	Naranja
	Manzana
	Haba
	Guisantes
	Sandía
	Pepino
	Berenjena
	Pimiento
	Melón

	Fresa
	Pera
	Espárrago
	Calabaza
	Aceite de oliva
	Tomate
	Uva
	Caqui
	Zanahoria

VEN a la Vía Verde de la Sierra...

								
Practicar Senderismo	Montar en bicicleta	Montar a caballo	Alojarse en una Estación	Alojarse en una Estación	Alojarse en una Estación	Visitar el Centro de Interpretación de Olvera	Visitar el Observatorio de Zaframagón	Comer en un restaurante de la Vía Verde
								
Conocer el Chaparro de la Vega	Disfrutar en un parque biosaludable	Correr en la Media Maratón	Participar en la Senderista Nocturna	Observar estrellas	Contemplar buitres	Fotografiar la Vía Verde	Conocer la Junta de los Ríos	

PARTICIPA y sé positivo/a...



Participar en
la Cabalgata de
Reyes Magos



Bailar



Compartir
la Vía Verde
con la familia



No fumar



Disfrutar
del
Carnaval



Descansar
diariamente
8 horas



Beber
agua
con frecuencia



No comer
viendo
la Tele



Leer



Sonreír



Vivir la
Semana
Santa



Pasear a
tu mascota



Celebrar
las
Romerías



Viajar



Desconectar



Respetar
el
Medio Ambiente



Celebrar
el día de
los enamorados



Usar las
escaleras



Practicar
ejercicio



Plantar un
árbol



Disfrutar
las
Ferias



Celebrar
Halloween



Compartir
la Vía Verde
con amigos



Vivir la
Navidad



Guiar
la higiene
personal