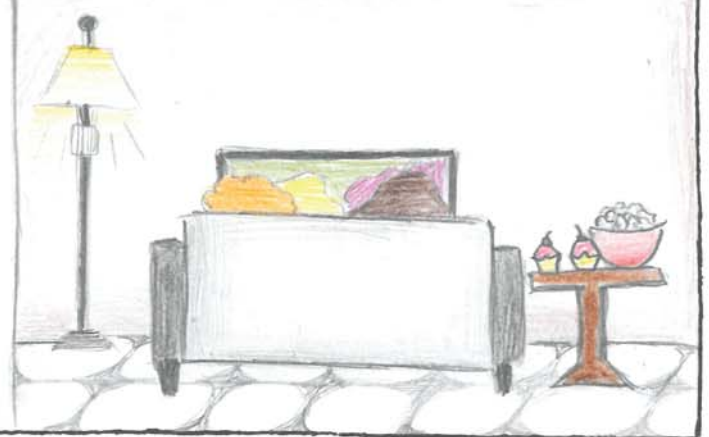


Un domingo, la mamá de la familia Olivares está haciendo el almuerzo.



Si solo comieras postres y comida basura, acabarías poniéndote tan gordo como una ballena. ¿Es eso lo que quieres? Porque en unos años te darás cuenta...



Mientras tanto, en el sueño de Sally...



¿Por qué te molesta levantarte del sofá? No puedes quedarte ahí tumbada todo el día. Intenta hacer ejercicio! Reducirá el riesgo de que puedas contraer enfermedades del corazón, diabetes y obesidad entre otras.

Además, debes mantener tus articulaciones flexibles o te caerás todo el rato! Y con la escuela y eso, habrá que estés menos estresada y no tengas ansiedad. Puedes hacer algo que te guste, como patinar, montar en bici... ¡Será divertido!!



Los dos se despiertan sorprendidos de lo que ha pasado



Y bajan corriendo para hablar con su madre.



¡Mamá, queremos ir al parque a hacer ejercicio!

¡Y también correr en el lado para cenar! ¡Por favor, por favor!

