

Nutri Dica

Tente não ficar mais de três horas e meia sem comer, mas também não faça intervalos menores do que duas horas entre cada refeição. E não se esqueça de ensinar isso aos seus pais!

Encontre aqui a sua prata!



Nutri Jogo

Descubra as cores dos oito Gugas!

ã	l	a	r	a	n	j	a	e
m	r	o	t	e	x	i	f	a
a	p	ú	r	p	u	r	a	z
r	p	m	a	r	o	h	i	u
r	ã	p	r	c	s	r	j	l
o	v	e	r	m	e	l	h	o
n	r	b	r	a	n	c	o	e
h	g	p	v	e	r	d	e	n
o	i	a	m	a	r	e	l	o

Nos quadrados abaixo, desenhe um alimento correspondente a cada Reino.



Azul

Vermelho

Branco

Laranja

Amarelo

Marron

Verde



Inteligência

Força

Resistência

Magia

Energia

Turbo

Recuperação