

KIT DE SUPERVIVENCIA PARA *Viajes por Carretera*

El viernes 24 de mayo es el Día Nacional de los Viajes por Carretera. Para mantenerte entretenido en tu próximo viaje, busca matrículas de los 50 estados y mete en la maleta golosinas saludables como éstas:

- Pequeñas bolsas de frutos secos
- Dátiles rellenos de mantequilla de cacahuete
- Queso en tiras o cubitos de queso cheddar y manzanas



REP *Stop*

Para evitar las agujetas en los viajes largos en coche, utiliza las paradas de descanso como pequeñas pausas para hacer ejercicio. Tómate unos minutos para hacer sentadillas o estocadas en un lugar seguro cerca del aparcamiento.

A continuación, estira la espalda, el cuello, las muñecas y los tobillos.

El movimiento también te mantendrá alerta.



A TRAVÉS DEL *Parabrisas*

"Nada detrás de mí, todo delante de mí, como siempre en el camino".

–Jack Kerouac, novelista y poeta estadounidense (1922–1969)