



Fuel My Hike Combustible Para Mi Caminata

Do you know the right items to take on your favorite adventure? What do you always forget until the moment you step on the trail? Choose your gear wisely and embark on a mini-trek over rough terrain! (Adults, you can use the balance beams too!)

¿Sabes qué llevar en tu aventura favorita? ¿Qué es lo que siempre olvidas y que sólo recuerdas cuándo estás a punto de comenzar tu excursión? ¡Elije tu grupo sabiamente y haz una mini-excursión por un terreno accidentado! (Adultos, ¡también pueden usar bastones de equilibrio!)

When you're ready for your next REAL adventure, consider making a checklist of all the items you need. Here are some tips to help you pack!

Cuando esté listo para su próxima aventura REAL, considere hacer una lista de todos los víberes que necesita. Estos son solo algunos consejos para ayudarle a empacar!

- Just taking a walk? A short burst of energy from fruit is probably all you need, pack some water, and leave the sports drinks at home!
- Going for a long hike? Now's the time to break out the trail mix (more nuts than M&M's!), you'll need the energy!
- Heading to basketball practice? What you ate the night before may be the best indicator of how long your energy will last. Carb-loading is real, but it doesn't work if you do it 10 minutes before practice!
- ¿Sólo irá de paseo? Es posible que sólo necesite una pequeña dosis de energía a base de frutas, lleve un poco de agua y ¡deje las bebidas deportivas en casa!
- ¿Planea hacer una caminata larga? Ahora es el momento de sacar sus frutas secas (más nueces que chocolates M&M!), ¡necesitará la energía!
- ¿Va a la práctica de baloncesto? Lo que comió la noche anterior puede ser el mejor indicador de cuánto tiempo durará su energía. En dicho caso, el almacenaje de carbohidratos es real, ¡pero no funciona si come 10 minutos antes de la práctica!



Credit: Wiki Commons