











Envía tu voto a:

Revista TOPModel "Supermodelo TOPModel del año" c/ Corregidor Diego de Valderrábano, 1 28030 Madrid **ESPAÑA**

También puedes votar en línea: Por correo electrónico con el asunto

"Supermodelo TOPModel del año" a redaccion@top-model.biz

o mediante comentario a

o topmodel_international topmodel_official

Fecha límite: 25/11/24



Lergie - La chica con

Milema.

¡Mantén la

Milema

Algo de

locura es lo

más normal.

No te olvides de anotar tu dirección postal completa. Deja que tus padres rellenen la autorización de la pág. 49.

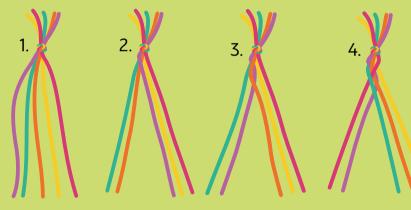


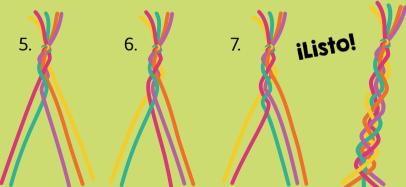
Consejos e ideas para un Consejos e ideas para un noviembre sano y creativo. ¡A qué esperas!

Pulsera trenzada

Trenzar pulseras es de lo más divertido y el resultado es superbonito.

Así se hace con 5 cabos:





Podrás hacer muchas más pulseras con este set. **Échale un vistazo a nuestras ideas aquí:**



Set con hebras de TOPModel, 6,95 € aprox.

Manualidades divertidas



Libélulas

Las libélulas de colores pueden convertirse en un amuleto. Así se hacen:

1. Vete al campo y busca un arce. Lo reconocerás por estas hojas tan características.

2. Recolecta algunas "hélices"
(semillas) del árbol, suelen estar
repartidas por el suelo.
Reúne también algunos palitos y
¡para casa a hacer manualidades!



Enrolla un poco de hilo de bordar a lo largo del palo y átalo muy bien.

Pinta las "hélices" como si fueran alas, puedes utilizar rotuladores de pintura acrílica.

¡En el nuevo set para manualidades de TOPModel hay hilo de bordar!





Busca un
punto fijo (el tirador
del armario, p. ej.) y
concéntrate bien en él. Eso
hará que te tambalees menos.
iTambién ayuda estirar
bien los brazos!



Equilibrio sobre un pie

Mantenerse sobre una sola pierna no es tan fácil como pueda parecer. Tienes que ser capaz de mantener bien el equilibrio.

Cómo hacerlo:

Practica paso a paso. Ponte de pie sobre una sola pierna y levanta la otra flexionándola como se muestra en la imagen. Si te tambaleas, agárrate a algo. Primero con la mano, después solo con un dedo y, por último, suéltate del todo. Ve alternando las piernas y trata de vez en cuando de ponerte de puntillas.

¿Cuánto tiempo consigues mantenerte de pie sobre una sola pierna? Mide el tiempo y anótalo aquí:

¡Mantente
en movimiento!
Yo hago deporte con
regularidad también en
otoño, bajo techo y al
aire libre. Es bueno para
mi sistema inmunitario,
así no enfermo
a menudo.

Deporte divertido

Recorrido a saltos

¿No ha llovido hoy?

Agarra las tizas para la calle y dibuja el recorrido que te mostramos.
Salta de tal forma que tus pies queden siempre a derecha e izquierda de la línea central.

¿En qué tiempo hiciste _ _ el recorrido?





