

DECÀLEG D'HÀBITS SALUDABLES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

c) Dedica menys de dues hores diàries a jugar amb l'ordinador o a videojocs i mirar la televisió.

f) Procura beure entre 8 i 10 gots d'aigua al dia. Pots triar aigua, suc de fruites naturals o llet.

b) Cuida la teva salut per estar sa i fort.

e) Protegeix-te l'esquena. Seu bé i porta la motxilla correctament.

a) Menja de tot. Una dieta variada, equilibrada i en quantitats adequades.

h) Aprofita el temps lliure per fer exercici físic o jugar amb la família i amics.

j) Recorda dutxar-te diàriament, raspallar-te les dents i rentar-te les mans abans de menjar i després d'anar al lavabo.

i) Vés a dormir d'hora i procura dormir de 8 a 10 hores.

g) Fes cinc àpats al dia. El primer, el dinar i el sopar han de ser asseguts.

d) Practica una hora d'activitat física cada dia i activitats de força i flexibilitat dos o tres dies a la setmana.