

Vida Saludable

Reglas para una vida saludable

- Lava tus _____ con frecuencia
- Ahora, debido al CORONAVIRUS, debemos llevar _____
- Hazte _____ regularmente
- Revisa que tus _____ estén al día
- Acude al _____ y al oftalmólogo de forma regular
- Haz _____ para mantener fuertes tus músculos y huesos



Hábitos saludables



- Duerme ____ horas
- Organiza tu tiempo _____ (lee, haz ejercicio, juega en el parque...)
- Come _____, no comas comida basura
- Pide información de los _____ ocasionados por el tabaco, el alcohol, etc...