

CUIDO MI SALUD

SABIAS QUE

La **SALUD** ES UN ESTADO DE TU ORGANISMO QUE SE CARACTERIZA POR UN CORRECTO FUNCIONAMIENTO DE LOS DIFERENTES ORGANOS Y SISTEMAS Y POR LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD.

La **OMS** (Organización mundial de la salud) define salud como el estado de bienestar físico, mental y social de una persona.

Por tanto el **EJERCICIO FÍSICO** realizado en condiciones adecuadas favorece el desarrollo de un buen estado de salud.

Las 6 claves para mantener un buen estado de salud son:

✓ Realizar ejercicio físico.



✓ Descansar correctamente.



✓ No adquirir hábitos nocivos.



✓ Cuidar nuestra alimentación.



✓ Mantener una adecuada higiene.



✓ Adoptar posturas correctas



Recuerda que

Existen una serie de aspectos que perjudican notablemente tu salud. Estos aspectos son **el tabaco, las drogas, el alcohol, las malas posturas, la inactividad física o sedentarismo y la mala alimentación.**

Actividades:

1. Completa el corazón completando las etiquetas con las conductas saludables y pon dos ejemplos de cada una de ellas.



1.

2.

3.

4. DESCANSAR CORRECTAMENTE

- Dormir 10-12 horas.
- Es importante dejar días de descanso tras el entreno para que el cuerpo pueda recuperar.

5.

6.