

HÁBITOS SALUDABLES

- Elige el hábito saludable que corresponde en cada caso.

El es necesario para encontrarse bien. Las personas que no duermen lo suficiente están malhumoradas.

El nos aporta muchos beneficios para la salud física y para nuestra salud mental.

La nos ayuda a prevenir ciertas enfermedades, nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos y nos ayuda a relacionarnos con los demás.