

HÁBITOS SALUDABLES

- Elige el hábito saludable que corresponde en cada caso.

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

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

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