

¿Cuáles son hábitos saludables? Marca el círculo azul.



Sentarse de cualquier forma que sea cómoda



Cepillarse los dientes después de cada comida



Dedicar tiempo al ocio y al descanso



Comer carne todos los días y no abusar de la verdura



Seguir una dieta saludable



Ducharse una vez a la semana



Intentar dormir poco para aprovechar el tiempo



Realizar ejercicio físico