Decálogo de hábitos saludables

1 No le des [ ] al [ ]: come de todo un [ ].

Tu [ ] y tu [ ] necesitan una [ ] rica y variada. No comas solo lo que te gusta. ¡Anímate a probar!

2 Alimentos [ ] son los más [ ].

Come [ ] fruta y verdura a diario. Los dulces y la comida [ ], solo en ocasiones [ ].

3 Para [ ] energía, cinco comidas al día.

¡No te [ ] ninguna comida! [ ] sentado y despacio, [ ] bien los alimentos.

4 Si quieres calmar la [ ], [ ] y [ ] como un [ ].

Beber [ ] es la mejor [ ] de hidratarse. Evita las [ ] azucaradas.

5 ¡[ ] del asiento, [ ], ya, en movimiento!

[ ] tu tiempo libre para [ ] alguna actividad física al aire libre.

6 Que no te dé ningún [ ]: ¡engánchate al [ ]!

Practica tu [ ] favorito dos o tres [ ] por [ ]. Así te mantendrás fuerte, ágil y flexible.

7 Cuida [ ] espalda muy bien para estar [ ] cien por cien.

Siéntate correctamente y evita [ ] malas posturas. ¡Recuerda! [ ] mochila, siempre bien colgada.

8 La [ ] personal es algo natural.

Dúchate a diario, cepíllate los [ ] después de cada [ ] y lávate las [ ] a menudo.

9 [ ] siempre como un leño, no le quites tiempo al sueño.

Para [ ] sano y en forma, [ ] [ ] al menos nueve horas diarias.

10 [ ] y de [ ] humor vivirás mucho [ ].

LIVEWORKSHEETS