

OSASUNA ETA OHITURA OSASUNGARRIAK

Osasun ona izateko gorputza eta burua zaindu behar dugu.
Horretarako hurrengo **OHITURAK** hartuko ditugu:

ARIKETA FISIKOA

ONA ZERTARAKO?:

- *
- *
- *
- *

NEURRI
GARRANTZITSUENAK:

- *
- *
- *
- *