

Vida Saludable

Reglas para una vida saludable

- Lava tus manos con frecuencia
- Ahora, debido al CORONAVIRUS, debemos llevar mascarilla
- Hazte revisiones regularmente
- Revisa que tus vacunas estén al día
- Acude al dentista y al oftalmólogo de forma regular
- Haz ejercicio para mantener fuertes tus músculos y huesos



Hábitos saludables



- Duerme 10 horas
- Organiza tu tiempo libre (lee, haz ejercicio, juega en el parque...)
- Come sano, no comas comida basura
- Pide información de los problemas ocasionados por el tabaco, el alcohol, etc...