

¿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