

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 :
¡engáchate 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 .