

Apellido y Nombre:.....

Curso:

MML



Decálogo de hábitos Saludables

Une con una flecha el hábito con su gráfico

- 1.- Duerme alrededor de 8 horas diarias
- 2.- Come alimentos saludables
- 3.- Toma siempre el desayuno
- 4.- Bebe dos litros de agua al día
- 5.- Realiza ejercicio 3 veces a la semana
- 6.- Mantén una higiene adecuada
- 7.- Lávate las manos antes de comer
- 8.- Cepíllate los dientes después de cada comida
- 9.- Mantén tu casa ordenada
10. Coloca la basura siempre en su lugar

