



HÁBITOS SALUDABLES

1. ¿Qué acción no es saludable?

2. ¿Qué son los estilos de vida saludable?

3. ¿Qué ocurre si no seguimos hábitos saludables?

4. ¿Cómo es una alimentación sana?

5. ¿Qué beneficios tiene practicar ejercicio físico regularmente?

6. ¿Cuántas horas se debe dormir al día?

7. ¿Qué evitamos con la higiene personal?

8. ¿Qué debemos hacer antes de comer?