

Completa els espais:

La consistix a mantindre net el nostre cos, el nostre entorn, les coses que utilitzem, els aliments que prenem...

Gràcies a aquesta, s'eliminen molts microorganismes i que podrien causar-nos infeccioses, i moltes substàncies que podrien produir-nos intoxicacions.

Una requerix prendre aliments de tot tipus, que ens aporten les quantitats adequades d'aigua, de carboni, greixos, proteïnes, vitamines i minerals que necessita el nostre