



• CONSEJOS PARA TU DÍA A DÍA •

10 HÁBITOS SALUDABLES



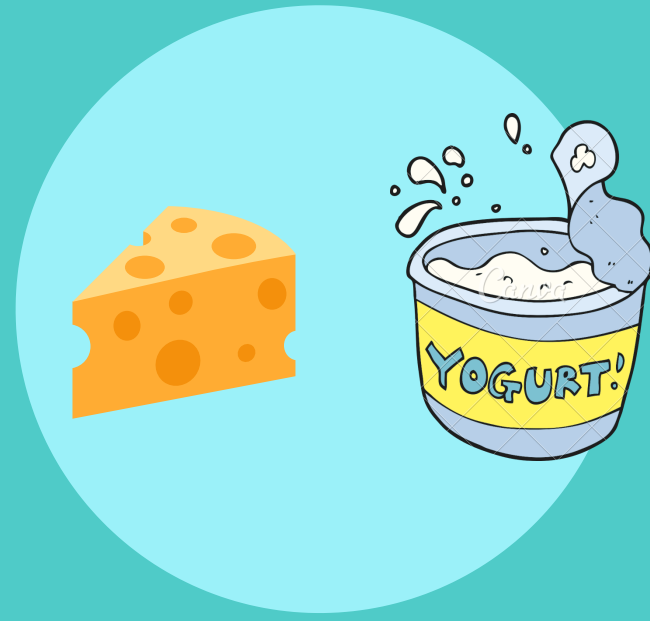
1 HORA DE EJERCICIO

¡MUÉVETE! mantén a diario una rutina, escoge lo que más te guste (baila, salta la cuerda, ejercita).



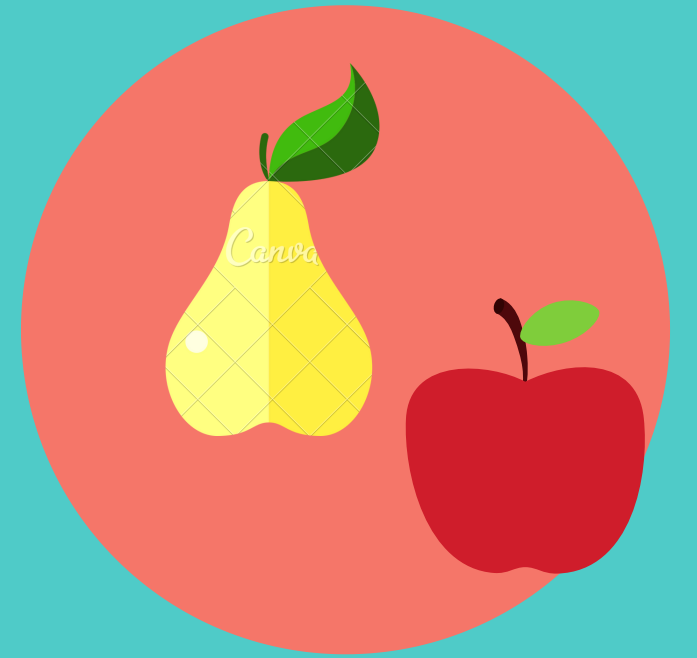
2 LITROS DE AGUA

Recuerda tomar agua durante el día, la hidratación es importante.



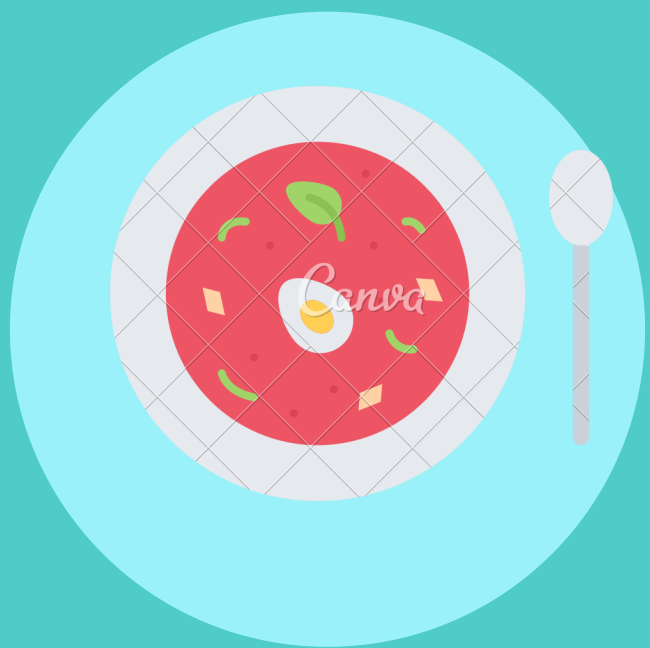
3 LÁCTEOS

Refuerza tu aporte en calcio y vitaminas.



4 FRUTAS

Aportan gran cantidad de vitaminas y minerales.



5 COMIDAS

¡NO TE SALTES TUS COMIDAS!, todas son importantes.



6 CANCIONES

Disfruta la música que prefieras, canta y báilalas.



7 MINUTOS DE RISA

Reír fomenta el estado de ánimo positivo y refuerza el sistema inmune.



8 HORAS DE SUEÑO

Dormir lo suficiente es importante para reponer energías y descansar.



9 PÁGINAS

Mantén tu mente activa y no pierdas hábitos, disfruta leyendo y aprendiendo lo que más te guste.



10 MINUTOS DE REFLEXIÓN

Calma tus pensamientos y reflexiona sobre ti.