

VIDA SALUDABLE

Alumno: Manuel Sebastián Isla Sánchez
Curso: 7°A

Tips para conseguirla

Vida saludable

Tips para conseguirla

Lleva una alimentación adecuada, comiendo todo tipo de alimentos.

Agua

Bebe un mínimo de 2 litros de agua al día.

Realiza 5 comidas diarias; no te saltes el desayuno.

Realiza ejercicio físico de intensidad moderada periódicamente.

Dedica menos de dos horas diarias a las juegos de ordenador, a internet y a la televisión.

Cuida tu salud para estar sano y fuerte.

Duerme alrededor de 8 horas diarias.

Controla tu peso y el consumo de sal, azúcar y grasas. No ingieras sustancias nocivas ni alimentos mal conservados.

Aprovecha tu tiempo libre para hacer ejercicio y jugar con familiares y amigos.

HIGIENE DEL CUERPO

ME BAÑO

ME LAVO LAS MANOS

ME PEINO

ME LAVO LOS DIENTES

ME LAVO LA CARA

ME LIMPIO LAS UÑAS