

## ALGUNAS IDEAS



# SÍ

PUEDES SEMBRAR TU PROPIO HUERTO EN CASA Y COMPROBAR QUÉ RICAS SON LAS VERDURAS Y FRUTAS RECIÉN COGIDAS.



ORGANIZA UNA CAMINATA Y DISFRUTA DE LA NATURALEZA CON TU FAMILIA O AMIGOS



MEJOR UN ZU NATURAL DE FRUTAS QUE UNA BEBIDA GASEOSA



# NO



VER LA TELE MIENTRAS COMES



PASARTE LA TARDE SENTADO JUGANDO VIDEOJUEGOS



ABUSAR DEL AZÚCAR

## TODO MOVIMIENTO VALE

Hay pequeños gestos diarios que pueden hacer que tu cuerpo tenga su ración diaria de ejercicio como subir la escalera en lugar de coger el ascensor, pedalear o caminar hasta el colegio, si la distancia te lo permite, correr mientras sacas a pasear al perro, etc. El ejercicio es indispensable para mantener en forma el corazón y fortalecer los huesos



### CUIDA TU BOCA

Cepilla tus dientes cuidadosamente tras las comidas, evitarás así la caries.



### 8 HORAS

No robes horas al sueño, tu cuerpo necesita descanso. Duermes una media de 8 horas diarias.



### LIMITA LAS GRASAS y DULCES

Ya sabemos lo ricas que están las patatas fritas, las salchichas, la mantequilla en el pan, las tartas, pero no debes pasarte, pues el exceso de grasa y azúcar es malo para tu organismo.

### HIDRÁTATE

Es muy importante tener siempre bebidas a mano para evitar la deshidratación, sobre todo cuando hace calor o cuando practicas mucho ejercicio.

#### FUENTES:

Organización Mundial de la Salud



**Sonreír es bueno para la salud. Además es contagioso**

