

ALGUNAS IDEAS



SI

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

