

RUTINA HIXIÉNICA EN CUARENTENA



Aínda que estemos en cuarentena debemos levar unha rutina hixiénica. Aquí veredes uns pasos hixiánicos imprescindibles para esta cuarentena:

- Lavar as mans frecuentemente, isto é moi importante xa que hai un virus tan perigoso.
- Lavar os dentes tres veces ao día para manter unha boa hixiene.
- Tomar moitas verduras e cinco pezas de froita ao día para ser uns bós carnosáns.
- Facer moito deporte, mínimo media hora ao día, a poder ser ao aire libre, podemos xogar ao fútbol, correr, etc, pero sempre antes disto estirar un pouco.
- Tomar un pouco o sol, xa que aporta enerxía e o corpo produce vitamina D cando se expón á luz do sol.
- Durmir entre oito e dez horas para estar preparados para un longo día.
- Para entreternos un pouco, estar actualizados e adquirir máis coñecementos leemos algún libro, revista, reportaxe...
- E por último manter unha actitude positiva, polo tanto a sorrir. :-)