



Para estar saludable necesito...



↳ Descansar de 8 a 10 horas



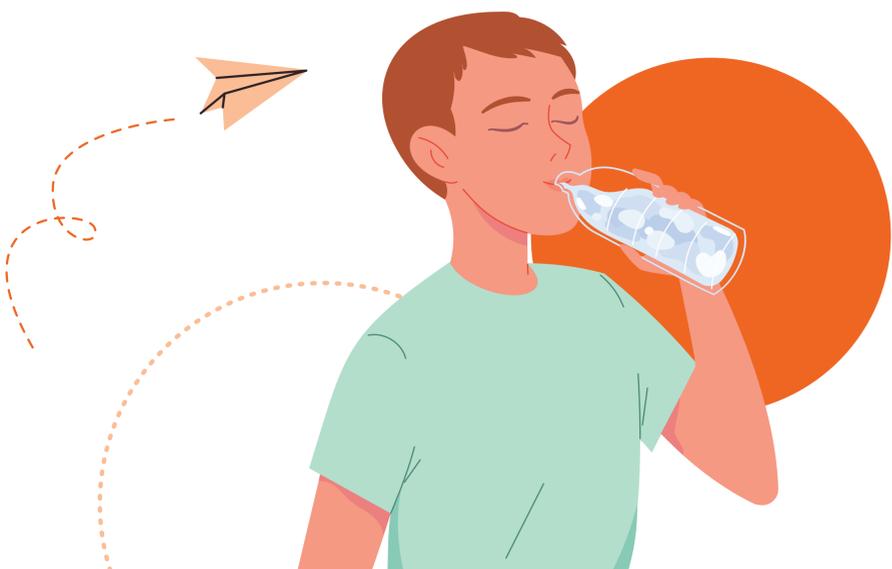
Duerme lo suficiente para evitar enfermedades. El buen descanso te hace sentir más saludable.



↳ Beber suficiente agua durante el día

El agua ofrece diferentes beneficios para nuestro cuerpo, ya que nos ayuda a la digestión, a mejorar el aspecto de nuestra piel, entre otros beneficios...

Evita el consumo de bebidas azucaradas.



↳ Consumir alimentos saludables

Recuerda incluir diariamente alimentos de todos los grupos. (cereales, frutas y verduras, leche y derivados lácteos, carnes y leguminosas secas)



↳ Realizar actividad física, al menos 1 hora diaria

Puedes jugar, correr, montar bici, patinar, danzar, practicar algún deporte o caminar. Tienes muchas opciones para mantenerte activo.



Cuidar de tí es un acto de amor. Recuerda que también es importante compartir lo que piensas y sientes para sentirte mejor.