

Estilo de vida saludable

Estilo de vida saludable

- Dormir 8 horas diarias.
- Ejercitarse.
- comer sano.
- Hablar sobre lo que siento con alguien de confianza.
- Disfrutar de Paseos.
- Buscar ayuda Profesional si es que lo necesitas.

Mi estilo de vida saludable

- Duermo entre 6/7 horas diarias.
- me ejercito dos veces a la semana
- como lo mejor que puedo
- Hablo muy a menudo de mis Problemas con Personas de confianza
- salgo de Paseo ocasionalmente
- No necesito ayuda Profesional