

Estilo de Vida Saludable.

Llevar una alimentación equilibrada, también mantener hábitos higiénicos adecuados.

Disfrutar del tiempo libre,
Prevenir accidentes

Ejercitar la mente

Realizar deporte o actividad física.

Dormir las 8 hrs.

No sobre esforzarse
Relajarse en momentos de estrés.

Estilo de Vida que llevo.

No llevo una buena alimentación
Solo como una vez al día

no tomo suficiente agua

No ejercito la mente ni el cuerpo

no hago ejercicio o actividades

No duermo bien

Porque duermo menos de las 8 hrs al día