

BUENOS HÁBITOS

para una vida saludable

*Empieza el día
haciendo
ejercicio*



*Evita las bebidas
gaseosas*



*Bebe, como
mínimo, 2 litros
de agua al día*



*Toma 5 raciones de
frutas y hortalizas
al día*



Duerme 8 horas diarias



*Sustituye los 'snacks'
industriales por frutos secos
o algo de fruta*



*Toma zumos o batidos
naturales de
frutas y verduras*



*Mantente activo para
que trabaje
tu metabolismo*



Estilo de Vida Saludable

- * Dormir 8 horas diarias.
- * Comer sano
- * Ejercitarse
- * Hablar de tus sentimientos con alguien de confianza.
- * Disfrutar de paseos con tu familia.
- * Tomar 2 litros de agua Pura.
- * Bañarse.
- * Lavarse las manos en todo momento
- * Buen Autoestima
- * Cepillarse los dientes 3 veces al día

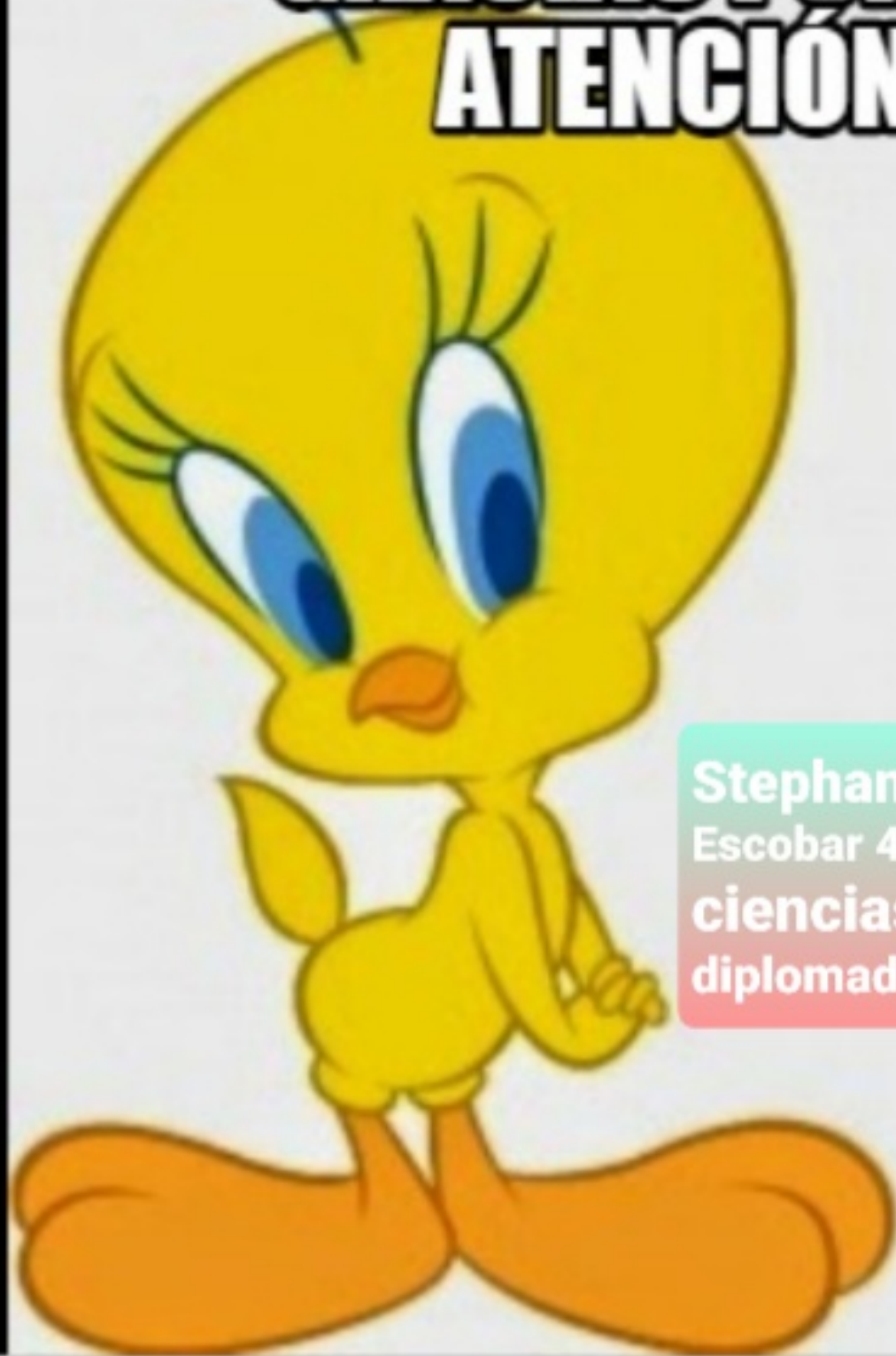


Mi Estilo de Vida.

- * Duermo de 5 a 7 horas.
- * Como frutas verduras, hierbas y caldos, considero que como sanamente
- * Salgo a caminar todas las tardes.
- * No le cuento a nadie sobre mis sentimientos.
- * Disfruto los paseos y momentos con mi familia.
- * Solo tomo 1 litro de Agua Pura.
- * Me baño todos los días.
- * Me lavo las manos siempre.
- * Soy una chica de bajo autoestima.
- * Me cepillo a cada instante.



**GRACIAS POR SU
ATENCIÓN**



Stephany Paola Garcia
Escobar 4to bachillerato en
ciencias y letras con
diplomado en medicina 🤖