DECÁLOGO DE LOS

HÁBITOS SALUDABLES EN FAMILIA.

Fundairis
Fundación Arco Iris de Amor



1
HORA DE EJERCICIO

Para la edad en la que se encuentran nuestros niños y niñas, el ejercicio recomendado es el JUEGO LIBRE. 1 hora todos los dias de correr, brincar, explorar, etc. anímate a incluir estas actividades diariamente.



2
MINUTOS DE CEPILLAR LOS DIENTES

Es el tiempo justo para realizar un buen cepillado y prevenir enfermedades en dientes y encías.



3
PORCIONES DE FRUTA AL DÍA

Escoge frutas que se encuentren en cosecha, son más económicas.

- Recuerda, todos los alimentos naturales son buenos para tu salud.

4
VASOS DE AGUA AL DÍA

Recuerda que la bebida hidratante por excelencia es el agua, puedes poner gotas de limón naranja o mandarina, quedará deliciosa.





5
COMIDAS AL DÍA

El desayuno
el refrigerio en la mañana
el almuerzo
el refrigerio de la tarde y
la cena.
todas son muy importantes para la salud.

6
CANCIONES PARA MOVERNOS.

Busca esas canciones que nos hacen feliz y nos dan ganas de bailar y mueve el esqueleto.





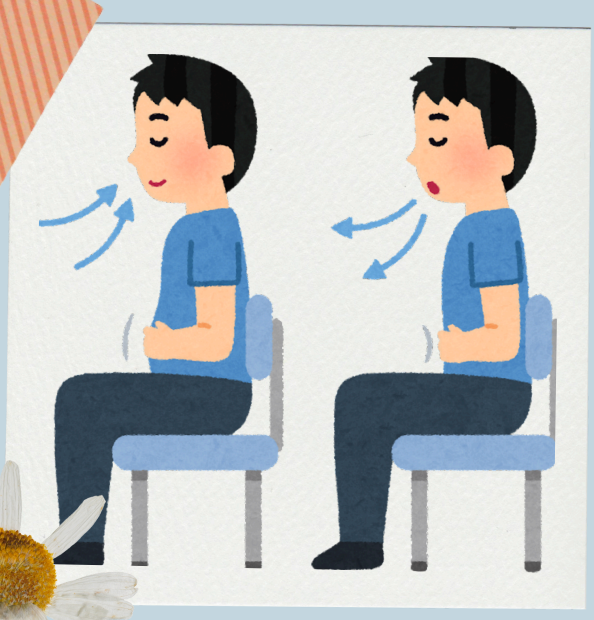
7
DÍAS DE LA SEMANA PARA MOTIVARNOS

paso a paso se van cumpliendo los objetivos y creando nuevo hábitos.

8
HORAS DE SUEÑO

Son importantes para la recuperación, para tener energías y para crecer sano y fuerte.





9
SEGUNDOS DE RESPIRACIÓN

inhalar por la nariz durante 3 segundos, retener el aire durante 6 segundos y expulsarlo durante 9 segundos. NOS AYUDARÁ A RELAJARNOS Y LIBERAR EL ESTRÉS.



10
MINUTOS DE SOL.

Mejora nuestro estado de ánimo. Aprovecha los días soleados para hacer actividades la aire libre.

RECUERDA QUE LOS HÁBITOS SALUDABLES SE APRENDEN EN CASA Y PERDURAN TODA LA VIDA.

ENSEÑANOS ESOS HÁBITOS QUE TIENES EN TU DIA A DIA CON TU FAMILIA.

Fundairis
Fundación Arco Iris de Amor