Los 10 hábitos saludables mas importantes para tu salud.

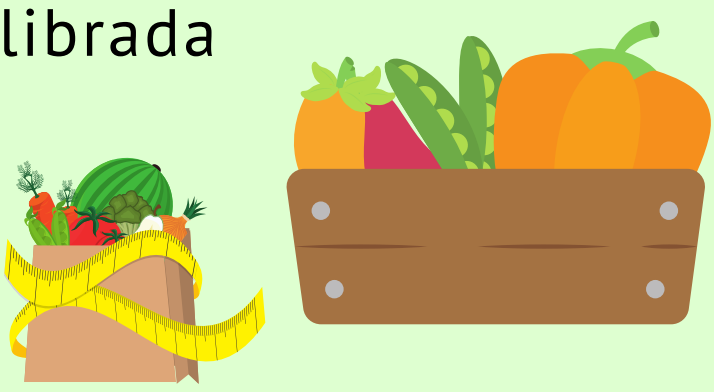
"La adversidad y perseverancia te pueden formar.
Te pueden dar un valor y autoestima que no tienen precio"

A continuación algunos

Hábitos Saludables

PARA ESTAR SANOS

1 Comer bien, de manera equilibrada

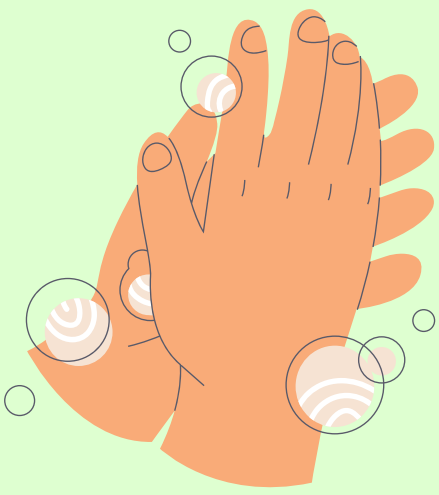




Hacer ejercicio de manera habitual 2



3 Mantente bien hidratado, bebe 2 litros de agua



Ten una buena higiene 4



5 conserva las amistades, te mantienen activos

No olvides que el desayuno es la comida mas importante del día, no te lo saltes

Establece y respeta tus horarios de comida, así sacaras mas provecho de estos

Incrementa la ingesta de frutas y verduras

