

# DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES



## Vida Saludable

**1** Haz cinco comidas al día. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.



**6** Dedica menos de dos horas diarias a los juegos de ordenador, a internet y a la televisión.

**2** Procura beber 8-10 vasos de agua al día. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.

**7** Protege tu espalda. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.



**3** Come de todo. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.

**8** Acuéstate temprano y procura dormir de 8 a 10 horas.



**4** Realiza una hora de actividad física todos los días y actividades de fuerza y flexibilidad dos o tres días por semana.



**9** Recuerda ducharte diariamente, cepillarte los dientes y lavarte las manos antes de comer y después de ir al servicio.

**5** Aprovecha tu tiempo libre para hacer ejercicio y jugar con familiares y amigos.

**10** Cuida tu salud para estar sano y fuerte.