

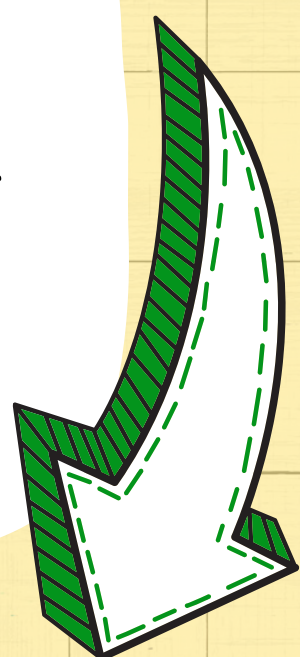
TUS HABITOS SALUDABLES



1

EJERCICIO

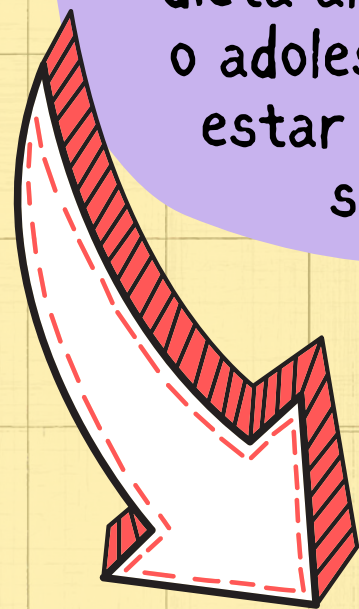
Procura siempre tener alguna rutina de ejercicio simple para mantener tu estado físico, sin excederte



ALIMENTACIÓN

Debes tener una alimentación balanceada para tener un crecimiento sano, entre mejor sea tu dieta alimenticia de niñ@ o adolescente mejor va a estar tu salud cuando seas adult@

2



DESCANSO

Nunca sobrepases tu límite como ser humano, el cuerpo en algún momento te va a pedir un descanso, y al momento de tomarlo procura estar en un lugar tranquilo donde puedas descansar

3