

DECÀLEG D'HÀBITTS SALUDABLES

1 Fes **cinc àpats al dia**. El primer àpat del dia, el dinar i el sopar s'han de fer asseguts.



2 Procura beure **8-10 gots d'aigua al dia**. Tria aigua, suc natural de fruites i llet, en lloc de begudes amb gas.



3 **Menja de tot**. Una dieta variada, en quantitats adequades, és la base d'una bona alimentació.

4 Practica **una hora d'activitat física** cada dia i activitats de **força i flexibilitat** dos o tres dies a la setmana.



5 Aprofita **el temps lliure per fer exercici i jugar** amb la família i els amics.



6 Dedica **menys de dues hores diàries** als jocs d'**ordinador**, a **Internet** i a la **televisió**.

7 **Protegeix-te l'esquena**. Seu bé i porta la motxilla correctament.

8 Vés a dormir d'hora i procura dormir de **8 a 10 hores**.



9 Recorda **dutxar-te diàriament, raspallar-te les dents i rentar-te les mans** abans de menjar i després d'anar al lavabo.



10 Cuida la teva **salut** per estar **sa i fort**.