FUNDACIÓNMAPFRE

DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

- Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.
 - Procura beber **8-10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.



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

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

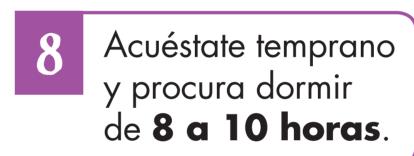


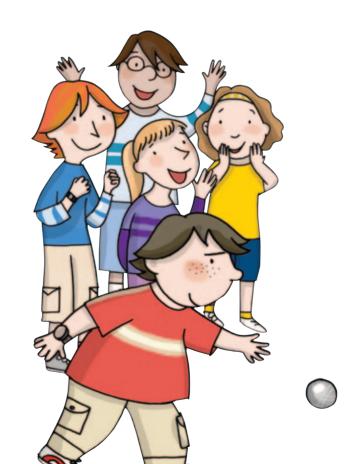
Aprovecha tu tiempo libre para hacer ejercicio y jugar con familiares y amigos.



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

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





sano y fuerte.

Cuida tu **salud** para estar



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







