

Hábitos de vida saludable



1. REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS:

El deporte, el senderismo, los paseos con los amigos, el fútbol, el baloncesto y mil cosas más que te ayudarán a mantenerte en forma, a sentirte más fuerte y contento.

2. COME DE FORMA VARIADA:

Debes comer más frutas y verduras y olvidar un poco esos pastelillos y bollería que tanto nos gustan. Las chucherías, cuántas menos mejor.

3. VE MENOS LA TELEVISIÓN, NO ABUSES DEL ORDENADOR NI DEL MÓVIL:

Es mejor salir a pasear con los amigos o hacer cualquier actividad física o deporte. La televisión, el móvil y el ordenador debes usarlos con moderación.

4. RELACIONATE CON LOS DEMÁS:

Queda con los amigos, sal a pasear, no te quedes en casa sentado si tienes tiempo libre. Con tus amigos haz valer tu opinión, no te dejes influir por lo que los demás piensan. Cuando no quieras hacer algo di simplemente NO.

5. RECUÉRDATE DE VEZ EN CUANDO LO QUE VALES:

Todos tenemos capacidades y habilidades, pero también defectos y limitaciones, y no pasa nada. Debes sentirte orgulloso de las cosas que haces bien y encargarte de que los demás se enteren.