

# HÁBITOS SALUDABLES



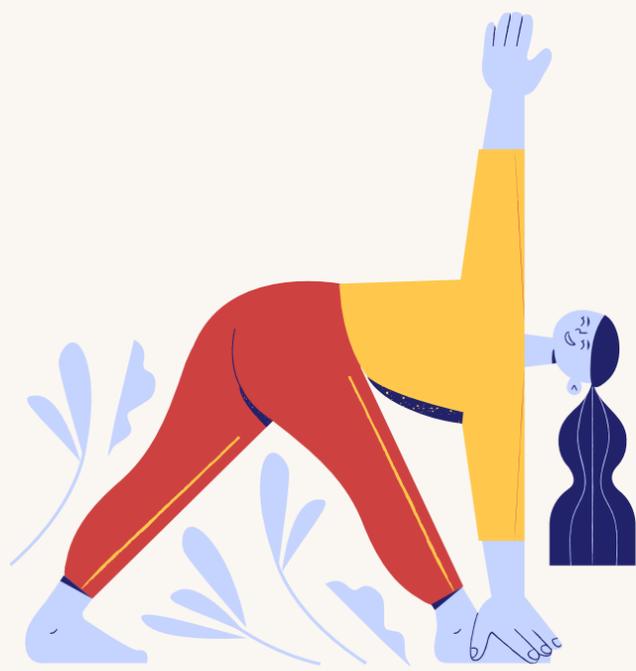
## COMER BIEN

Las frutas, verduras, proteínas y carbohidratos son el combustible que necesita nuestro cuerpo para tener energía.



## HIDRÁTATE

Nuestro cuerpo está hecho de un 70% de agua, por ende es importante mantenerlo hidratado para podernos sentir bien, es como cuidar una planta; debemos regarla para que crezca sana.



## EJERCÍTATE

Hacer ejercicio nos ayuda a tener más energía y a mantener un estado de ánimo saludable: baila, corre, nada o juega con tus amigos lo importante es mantenerte activo.



## DORMIR BIEN

Mientras dormimos, el cuerpo descansa y se prepara para un nuevo día. Debemos dormir 8 Horas cada noche y así despertar con nuestra batería renovada.