



# Hábitos Saludables

PARA ESTAR SANOS



➔ **1** Comer bien, de manera equilibrada



Hacer ejercicio de **2** ➔ manera habitual

➔ **3** Mantente bien hidratado, bebe 2 litros de agua



Ten una buena **4** ➔ higiene

➔ **5** Mantén las amistades, te mantienen activos

