



Hábitos Saludables

PARA ESTAR SANOS

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



Hacer ejercicio de manera habitual **2** ➤

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



Ten una buena higiene **4** ➤

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

