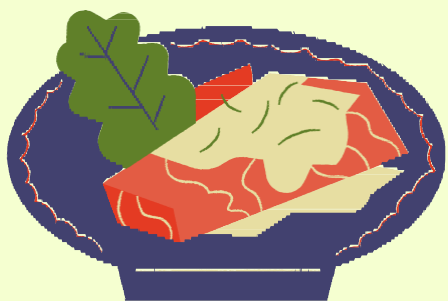


# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN CLASE

Isaac Bermúdez Puentes  
Décimo A



## Automatizar el desayuno, el almuerzo y la cena

Desarrollar un horario de alimentos permite que nos acostumbremos a una dieta, los alimentos deben ser variados. (tipos de alimentos).

## HIGIENE PERSONAL

Los hábitos de higiene personal son imprescindibles tanto para mayores como para pequeños, pues están directamente relacionados con nuestra salud.



## HIDRATARSE CORRECTAMENTE

La deshidratación conlleva efectos perjudiciales a corto y a largo plazo, entre los que se incluyen calambres musculares, dolor de cabeza, falta de concentración o bajo rendimiento físico.



## EJERCICIO

Caminar, patinar, montar en bici, subir escaleras... No hace falta ir al gimnasio para estar en forma. Hay muchas actividades que pueden llevarse a cabo, tanto dentro como fuera de casa.



## dormir lo suficiente

Los niños de 5 a 12 años deben dormir entre 10 y 12 horas por la noche; los adultos y adolescentes, en torno a las 7 u 8 horas. Para crear estos hábitos saludables, es importante mantener una rutina diaria.

