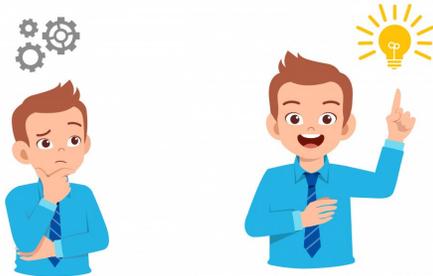


## CUIDA TU SALUD Y TU BIENESTAR

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE CUIDAR TU SALUD?



NOS AYUDARÁ A TENER UNA CALIDAD DE VIDA EXELENTE EN TODOS LOS NIVELES Y EDADES. POR ELLO, HOY HABLAREMOS DE LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LA SALUD Y QUE TAN INDESPENSABLE ES

¡ CUIDA TU SALUD Y MEJORA TU VIDA !



## CUIDADOS DE LA SALUD

### 1: ALIMENTACIÓN

ES FUNDAMENTAL PARA EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO FÍSICO.

PARA QUE LA ALIMENTACIÓN Y LA HIGIENE SE CONVIERTAN EN HABITOS DEBEMOS LLEVARLOS ACABO A LA MISMA HORA Y DE LA MISMA FORMA



### 2: ACTIVACIÓN FÍSICA

EL EJERCICIO ES PARTE IMPORTANTE DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

EL EJERCICIO PREVIENE LOS PROBLEMAS DE SALUD..



### 3: MANTENIMIENTO CORPORAL.

CUIDAR NUESTRA HIGIENE PERSONAL ES MUY IMPORTANTE



## SABIAS QUE???

UN BUEN HABITO DE HIGIENE Y UN BUEN ESTADO DE SALUD PODRIA AYUDARTE A TENER UN BUEN ESTADO EMOCIONAL

### TIPOS DE HIGIENE DIARIA Y A SIERTO TIEMPO

DUCHARSE CON REGULARIDAD

CORTARSE LAS UÑAS

LAVARSE LOS DIENTES

LAVARSE LAS MANOS

HIGIENE DE PIES

AFEITADO Y DEPILADO

DORMIR BIEN

ETC..