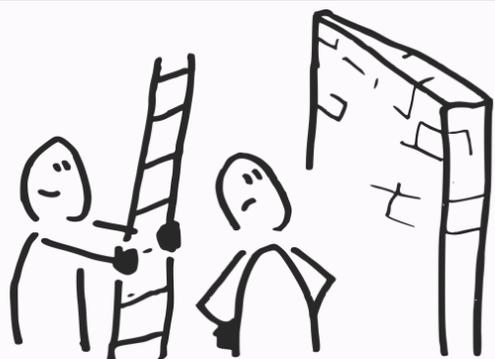




# HABITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

RAMIREZ RUIZ ROGER ALEJANDRO



## SUPERARTE CADA DIA

Planteate pequeños retos que te mantengan activo y motivado a seguir adelante



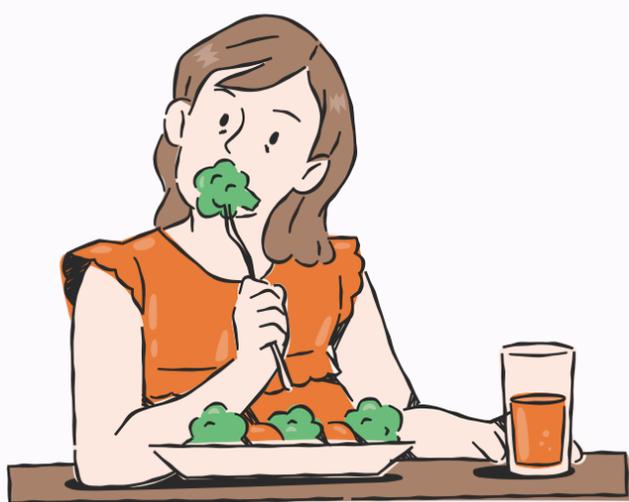
## SIEMPRE HAZ LO QUE TE PLAZCA

si sabes que te gusta y apasiona dedicate a ello en cuerpo y alma



## COME BIEN

Cuida tus porciones y consume alimentos de forma variada (carnes rojas, blancas, verduras frutas y lácteos)

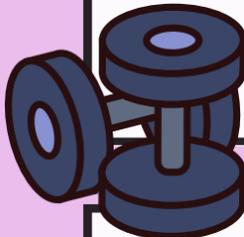


## REALIZA EJERCICIOS FISICOS

30 Minutos de ejercicios físicos al día te harán sentir mas saludable y alejaran las enfermedades

## DISFRUTA LA VIDA

sal a pasear, al cine o a cenar! Nunca estés demás



## ¿QUE NECESITA TU CUERPO PARA ESTAR SALUDABLE

1. PROTEINAS
2. CARBOHIDRATOS
3. GRASAS SALUDABLES
4. FIBRAS
5. AGUA
6. EJERCICIO
7. VITAMINAS Y MINERALES



## HABITOS DIARIOS

### QUE MEJORARAN TU VIDA

1. HORA DE ACTIVIDAD FISICA
2. LITROS DE AGUA
3. TAZA DE TE
4. FRUSTAS
5. COMIDAS
6. CANCIONES QUE TE INSPIREN
7. MINUTOS DE RISA
8. HORAS DE SUEÑO
9. PAGINAS DE UN BUEN LIBRO
10. MINUTOS DE MEDITACION



UNIVERSIDAD DEL SUERESTE

