

# 5 HÁBITOS SALUDABLES



## COME SANO

- Come al menos 5 porciones de frutas y verduras al día. Evita azúcares y grasas saturadas.

## MEDITA

- Dedica tiempo a la relajación a través de técnicas como la meditación, el yoga o simplemente leyendo un buen libro



## EJERCÍTATE

- Realiza al menos 30 minutos de ejercicio moderado 5 veces por semana. Incluye ejercicios de fuerza y resistencia (como pesas o yoga).



## HIDRÁTATE

- Bebe al menos 8 vasos de agua al día, ajustando según tu nivel de actividad física y el clima



## QUIÉRETE

- El amor propio es la práctica de cuidar de ti mismo con el mismo cariño y respeto que mostrarías hacia un ser querido.

