

VIDA SALUDABLE

Primeros Básicos



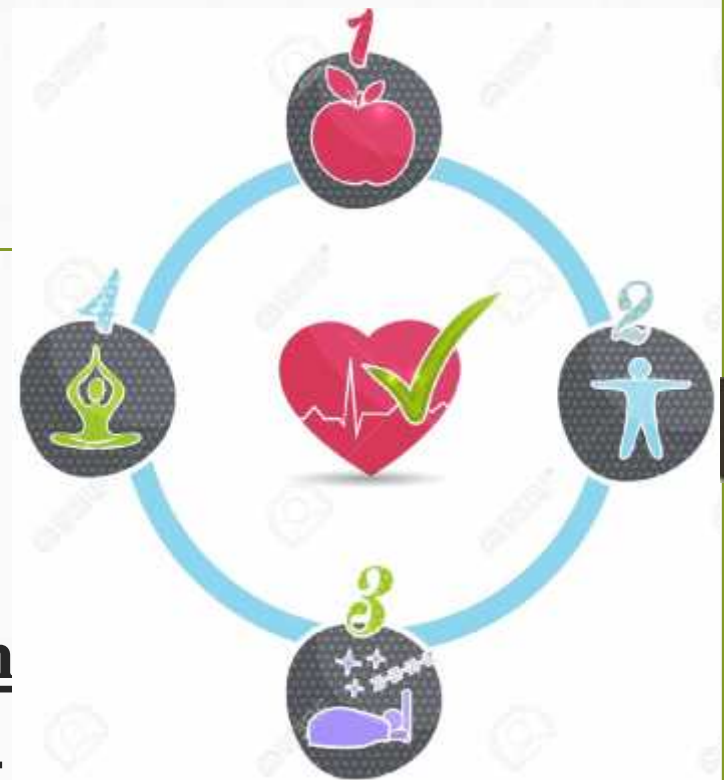
Sabes:

¿Qué es llevar una vida saludable?



- Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, descanso, higiene y paz espiritual.

- Nos enfocaremos principalmente en tres grandes aspectos: **la alimentación**, **actividad física** y **hábitos de higiene**.



Vida saludable

Hábitos de
higiene



Alimentación
sana



Actividad
física



¿Cuáles son los beneficios de un estilo de vida saludable?

- Corazón sano y fuerte



- Mejorar las capacidades físicas: resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad



- Mejora la autoestima

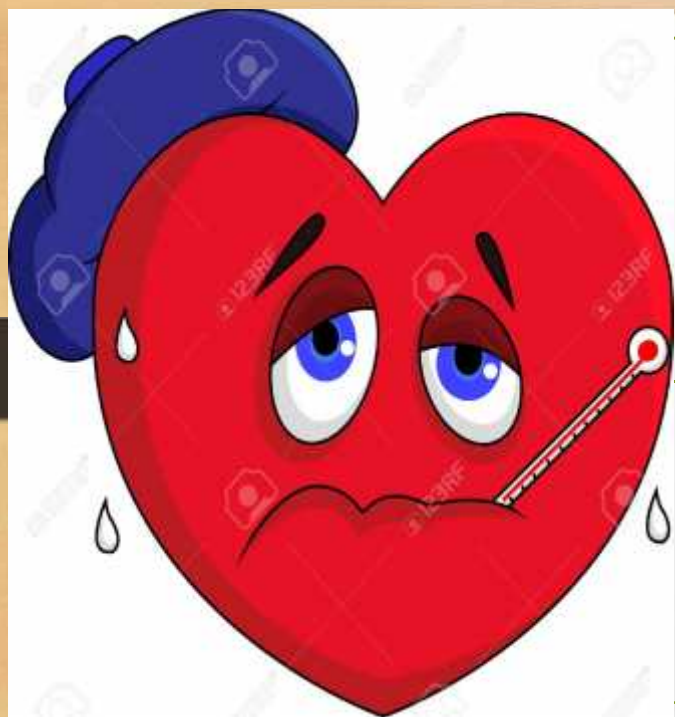


- Ayuda a controlar el peso corporal.



- Prevenir enfermedades como la obesidad y cardiovasculares.

Y a ti... ¿Qué corazón te gustaría tener?



GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



EVITA ESTOS ALIMENTOS

