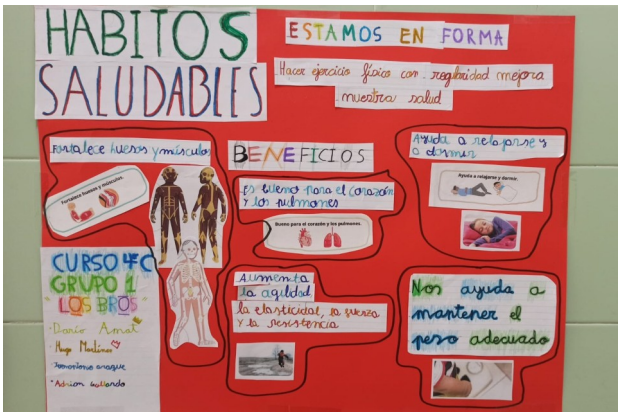
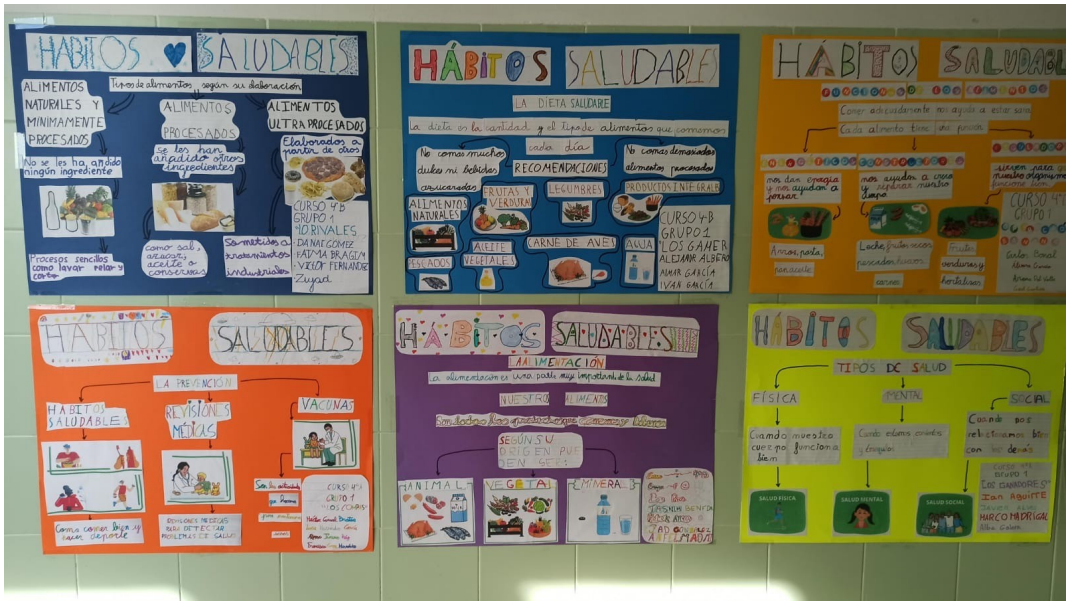

HABITOS SALUDABLES
ESTAMOS EN FORMA
Hacer ejercicio físico con regularidad mejora nuestra salud
Fortalece huesos y músculos
BENEFICIOS
Es bueno para el corazón y los pulmones
Ayuda a relajarse y a dormir
Aumenta la agilidad la elasticidad, la fuerza y la resistencia
Nos ayuda a mantener el peso adecuado
CURSO 4ºC
GRUPO 1
LOS BROS

HÁBITOS SALUDABLES

HABITOS SALUDABLES
PRACTICAMOS DEPORTES
Hacer ejercicio y practicar deporte también tiene riesgos como lesiones o accidentes.
CONSEJOS
Haz ejercicios de calentamiento de empezar
Ponte el equipo y las protecciones necesarias
Haz ejercicios de estiramientos al terminar.
Descansa cada vez que te sientas muy fatigado
CURSO 4ºC
GRUPO 1
LAS ESTRELLAS
AFRICA FERNANDEZ
JUAN PABLO TORO
JOEL LÓPEZ
LUCÍA GARCÍA


HÁBITOS SALUDABLES
ALIMENTOS NATURALES Y MINIMAMENTE PROCESADOS
ALIMENTOS PROCESADOS
ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS
CURSO 4ºB
GRUPO 1
MORINALES
LA DIETA SALUDABLE
RECOMENDACIONES
CURSO 4ºB
GRUPO 1
LOS GAMER
LA PREVENCIÓN
HABITOS SALUDABLES
REVISIONES MÉDICAS
VACUNAS
LA ALIMENTACIÓN
TIPOS DE SALUD
FÍSICA
MENTAL
SOCIAL
CURSO 4ºB
GRUPO 1
LOS GANADORES
MARCO MADRIGAL