

DECÀLEG HÀBITIS SALUDABLES



Alimentació variada i equilibrada.



Desperta't, desdejuna.



Menja fruites i verdures: 5 al dia.



Lleva't la set amb aigua.



Menja assegut i sense presses.



Dorm almenys 8 hores al dia.



Fes esport, diverteix-te.



Viu actiu, mou-te.



Llava't les mans.



Raspalla't les dents.