

- 1. Cree en tí!** Pensa en todo o bo que tes, nas túas virtudes e non te centres no que te falta. Non es unha máquina. Es unha persoa maravillosa e única.
- 2. Acepta as túas limitacións!** Non somos perfectos ni queremos selo; Acepta os teus fallos e erros, convirteos en leccións de mellora.
- 3. Es alguén moi importante. Coidate e Quérete máis!**  
Respectate e quérete incondicionalmente. Acepta o teu aspecto físico e o corpo no seu conxunto. É único, como tí. Coidate con eleccións sanas e beneficiosas (exercicio, comida, descanso, diversión, etc...).
- 4. Relacionate!** A túa familia, a túa parella e as túas amizades son claves para aumentar a túa autoestima.
- 5. Aprende a dicir non!** Lembra isto cuando che propoñan un plan que no che apetece, ou sabes que non é bo facer. Os verdadeiros amigos/as querenche polo que es, non polo que fas.
- 6. Disfruta do teu traballo e o teu estudo!** Fai todo en clave de diversión, descubre algo novo cada día e disfruta traballando. É unha das mellores cousas que podes facer.
- 7. Tes o poder!** Tes o poder de modelar a túa vida e actuar. Busca un proxecto, un objetivo. E a por él!! Con esforzo, podes conseguir o que che propoñas.
- 8. Non hai ninguén como tí!** Lembra que es único/a. Non hai ninguén como tí, así que non che compares.
- 9. Enfronta os teus medos!** É humano ter temores, dudar... canaliza os teus medos, convérteos en enerxía para mellorar.
- 10.-Sorriche a diario!** É unha sorte estar aquí e agora; disfruta de todo o que a vida che ofrece.

Os hábitos saudables constrúen a túa saúde, benestar e felicidade

**PRACTICA SAÚDE!**