

- 1.-Vive activo, móvete.** O noso corpo está deseñado para moverse. Aumenta a túa actividade física cotiá. Se podes vai a clase andando, pasea nalgún momento do día, sube polas escaleiras en vez de coller o ascensor...
- 2.-A bicicleta é unha boa alternativa de transporte, utilízala a cotío.**
- 3.-Fai deporte, divértete.** Facer exercicio de xeito regular aporta moitos beneficios para a túa saúde, tanto físicos como psíquicos. Dáche un premio e convírteo nun hábito na túa vida.
- 4.-Queda con amigas e amigos para facer deporte.** Facer actividade física en grupo é mais divertido:: andar, correr, facer skate, montar en bici, actividades físicas con música...
- 5.-Aproveita o recreo e os tempos libres para facer actividade física:** bailar, correr, deporte, xogos activos... Organízade ligas deportivas onde tod@s poidan participar.
- 6.-Non pases sentado máis de dúas horas seguidas,** érguete e móvete cada pouco tempo. Aproveita os cambios de clase para poñerte en pé, estirar brazos, pescozo e costas.
- 7.-Practica unha actividade física todos os días** ou polo menos tres días á semana durante unha hora: andar en bicicleta, nadar, xogar no parque, judo, baloncesto, voleibol, tenis...
- 8.-Da o paso. Elixo unha razón para moverte:** divertirte, sentirte mellor, estar en forma, controlar o teu peso, mellorar a túa saúde, gañar autoestima, coñecer xente nova, probar outros deportes...
- 9.-No fin de semana e vacacións aproveita para facer actividade física coa túa familia:** sendeirismo, natación, bicicleta, deportes de praia... Hai moitos deportes para cada estación do ano.
- 10.-Non busques tempo para facer exercicio. Atópalo!**
SENTIRASTE MELLOR E RENDERÁS MÁIS NOS TEUS ESTUDOS!!

Os hábitos saudables constrúen a túa saúde, benestar e felicidade

PRACTICA SAÚDE!