CRECIENDO EN SALUD

ENERO

RETO 21 Días

Creando Hábitos Saludables

¿Capaz?

1. Bebo agua.
2. Camino o paseo.
3. Duermo al menos 8 horas diarias.
4. Como varias piezas de frutas al día.
5. Realizo alguna actividad física.
6. Sonrío.
7. Como verduras.
8. Higiene diaria.
9. Pruebo un alimento nuevo.
20. Hago Yoga.
21. Reduzco el consumo de azúcar.
22. Dibujo.
23. RESPETO.
24. Escucho MÚSICA.
25. Menos tiempo:
26. Juego.
27. Leo un libro.
28. Me digo palabras bonitas.
29. Mejoro mi dieta.
30. Actitud POSITIVA.
31. Doy las GRACIAS.

C.E.I.P. Intelhorce Centro Bilingüe Málaga