

Acción

Eres capaz de dar recomendaciones para una vida sana.

Seguro que alguna vez vas a tener que dar instrucciones o recomendaciones a alguien para hacer algo que tú conoces referente a hábitos de salud, práctica de algún deporte u otra actividad.

Escribe un decálogo (10 recomendaciones) para tener buena salud.



1. Come sano, pocas grasas y muchas verduras.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Piensa en los aspectos que crees más importantes para estar bien:

- ✓ Alimentación.
- ✓ Actividades físicas, deportes, etc.
- ✓ Actividades que ayudan al bienestar psicológico, afectivo, espiritual: relaciones personales, deportes, actividades culturales, artísticas...
- ✓ Actividades o hábitos que hay que abandonar: sedentarismo, estrés, tabaco...

