

“2021 Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México”.

Subdirección Regional de Educación
Básica Atlacomulco

Primaria Niños Héroe

15EPR1296F

Ixtlahuaca, México

¿CÓMO MANTENERME SALUDABLE Y ACTIVO?

Leticia Martínez Miranda

Mayo del 2021

¿CÓMO MANTENERME SALUDABLE Y ACTIVO?

Motívate y comprende los diversos beneficios del ejercicio.

- *controla tu peso
- *combate enfermedades
- *mejora tu sistema inmune
- *te da más energía
- *mejora tu estado de ánimo
- *ayuda a dormir mejor

Elige una actividad que disfrutes

- *correr
- *caminar
- *nadar
- *poder asistir a clases que te gustaría aprender como: bailar, patinar, etc

Mantener una dieta saludable

- *Limita alimentos envasados
- *Cuida las porciones de tus alimentos
- *come menos carne
- *come más granos integrales
- *come nueces, semillas y legumbres

Cambia tus rutinas

- *pasa más tiempo al aire libre (mínimo 30 minutos)
- *realiza cambios a tus rutinas diarias
- *toma mucha agua (8vasos)
- *despierta más temprano
- *práctica la meditación (mínimo 20 minutos)

Todos estos tips son fundamentales para cuidar tu salud y poder vivir más años.

Leticia Martínez Miranda
Mayo 2021