

# DECÁLOGO

de **HÁBITOS SALUDABLES**

**1.**

Sigue una **alimentación equilibrada**, variada y ajustada a tus necesidades (estado fisiológico, actividad física, sexo, edad...).



**3.**

**Comer de todo**, de manera moderada, es comer sano, **¡no hay alimentos buenos o malos!**



**2.**

Procura **realizar 5 comidas al día**: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Siempre es más recomendable comer poca cantidad y de forma más frecuente.



**4.**

Realiza un **desayuno completo** todos los días: 10-15 minutos son suficientes



Acostúmbrate a **leer las etiquetas** de los alimentos y bebidas.

**5.**



**6.**

**¡Muévete!, lleva una vida activa:** andar a paso ligero, subir las escaleras, etc.



**7.**

**Realiza ejercicio físico** de forma regular, como mínimo 3 días a la semana: correr, montar en bicicleta, nadar, etc., durante 30 minutos aproximadamente.



**8.**

**¡Duerme lo necesario!**



**9.**

**¡Hidrátate de manera regular!,** hay muchas opciones.



**10.**

El **secreto**: ¡Aliméntate de forma equilibrada, muévete y comparte hábitos saludables en familia!

