DECÁLOGO PRIMERO MEDIO A Y B

**Celebración Día Mundial de la Actividad Física**

1. AL DESPERTAR POR LA MAÑANA, RESPIRAR PROFUNDAMENTE Y ESTIRAR EL CUERPO.

2. 25 MINUTOS DE EJERCICIO FÍSICO AL DÍA. NO AL SEDENTARISMO

3. TOMAR AGUA, AL MENOS DOS LITROS DIARIOS PARA MANTENERNOS HIDRATADOS.

4. COMER SALUDABLE, POR LO CUAL DEBEMOS COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS.

5. BUSCAR UN BUEN LUGAR DE LA CASA PARA HACER EJERCICIOS

6. ESFORZARNOS MEDIANTE METAS Y OBJETIVOS. SER PERSEVERANTES SI UN EJERCICIO NO NOS RESULTA FÁCIL.

7. COMPARTIR DATOS Y TIPS CON NUESTROS COMPAÑEROS PARA AYUDARNOS

8. VER LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO FORMA DE DISTRACCIÓN, DIVERSIÓN Y PARA MEJORAR EL ESTADO DE SALUD. SI NO TE GUSTA EJERCITARTE CON DEPORTE. PUEDES BAILAR.

9. COMBATIR LA OBESIDAD.

10. RESPETAR NUESTRO DESCANSO Y DORMIR A LO MENOS 7 HORAS DIARIAS.

11. HÁBITOS DE COMIDA ESTRUCTURADOS (DESAYUNO, ALMUERZO Y ONCE) EN CONJUNTO DE COLACIONES SALUDABLES, EJEMPLO UNA ZANAHORIA, CEREAL O UNA FRUTA.