V ALORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA.

I R A PASEAR A LA MASCOTA.

D IETA SALUDABLE.

A MOR PROPIO.

S ER CONSTANTE.

A RMARSE DE FUERZA DE VOLUNTAD.

L LEVAR UNA RUTINA.

U NA BUENA HIDRATACIÓN.

D ORMIR 7 U 8 HORAS DIARIAS.

A MOR POR EL DEPORTE.

B UENA ALIMENTACIÓN.

L OGRAR OBJETIVOS.

E SCUCHAR A TU CUERPO.

 4 Medio A-B