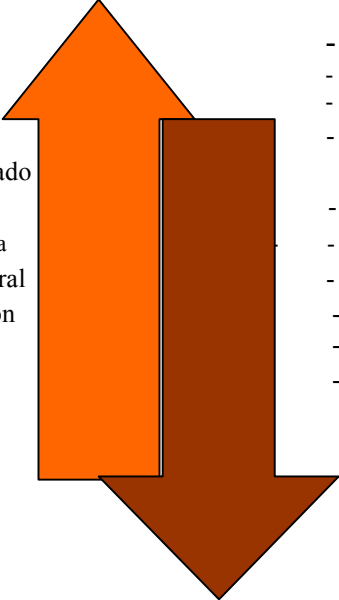


DECAÁLOGO PARA UNA VIDA SANA

1. Reflexiona sobre tus hábitos. Procura cambiar poco a poco aquellos que son perjudiciales: piensa que tu cuerpo de lo agradecerá en el futuro.
2. Mejor prevenir que curar. Estás en una edad idónea para evitar problemas futuros de salud si adquieres hábitos saludables y los integras en tu vida.
3. El ejercicio físico es un seguro de vida. Escoge actividades que te gusten y proponte ir progresando en ellas. Dedicar un mínimo de tres horas semanales a realizar algún tipo de deporte o actividad física.
4. Descansa lo suficiente: estás en una edad en la que el sueño es necesario para tu desarrollo.
5. Cuida tu alimentación. Debes comer de todo, pero en las cantidades adecuadas. Modera el consumo de grasas animales, fritos, golosinas y bollería industrial.
6. Cuida tu actitud postural. Realiza ejercicios para mantenerte flexible. Evita los ejercicios contraindicados.
7. Evita el alcohol y el tabaco: hay muchas formas distintas de divertirse que no son nocivas.
8. Procura trasladar los hábitos saludables a tu familia; os ayudará a todos a tener una vida más sana.
9. Acude al médico cuando notes que algo no va bien: localizar cualquier anomalía en su inicio favorece una curación rápida.
10. Mantén una actitud positiva. Busca actividades que te gusten, disfruta de la compañía de tus amigos y practica formas de relajación para superar los estados de tensión.

- 
- Higiene adecuada.
 - Ejercicio físico adecuado
 - Descanso suficiente.
 - Alimentación equilibrada
 - Correcta actitud postural
 - Seguridad y prevención
En las actividades.
 - Control de la tensión.
 - Peso adecuado.
 - Control médico.

- Falta de higiene.
- Sedentarismo.
- Dormir poco y mal.
- Alimentación deficiente o
desequilibrada.
- Malas posturas.
- Riesgo en nuestras actividades.
- Tensión y estrés físico y psíquico
- Sobrepeso.
- Falta de control médico.
- Consumo de sustancias nocivas.