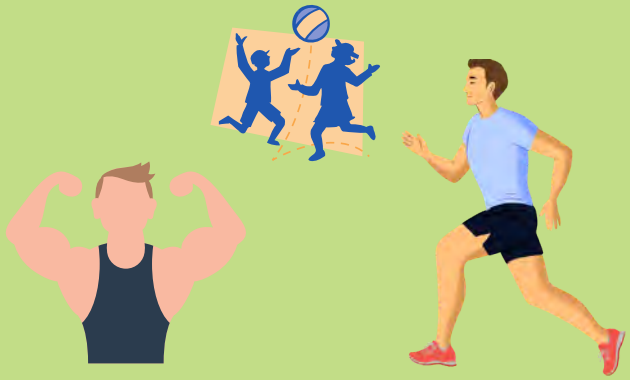
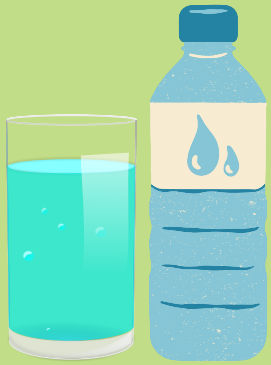
1 Realizá 4 comidas al día

2 Realizá actividad física

Continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.

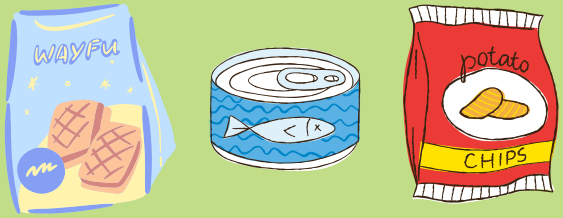


3 Consumi por lo menos 2,5 l de agua al día



4 Elegí alimentos preparados en casa

Intentando reemplazar a productos procesados



5 Prevení enfermedades con buenos hábitos

Mantené una vida, un peso adecuado y una alimentación saludable para prevenir enfermedades no trasmisibles.

"LA SALUD NO LO ES TODO, PERO SIN ELLA TODO LO DEMÁS ES NADA"

-Arthur Schopenhauer

AUTORES

Lucía Pesch y Daiana Laborde
Escuela Dante Alighieri
4to año

CONTACTO

Secundariadantealighieri@gmail.com

Vida saludable