

¿QUIERES VIVIR MUCHOS AÑOS?

¡LLEVA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE!

Una **buena nutrición** junto a la **actividad física** diaria son esenciales para llevar un estilo de vida saludable. Tu dieta puede ayudarte a mantener un peso adecuado, reducir el riesgo de muchas enfermedades y mejorar tu salud.



EJERCICIO FRECUENTE

150 minutos de actividad física moderada o **75 minutos** de actividad física intensa a la semana es el mínimo que deberías de hacer. Valen todo tipo de **deportes, bailes, paseos o tipos de entrenamiento**.

Como objetivo a cumplir, haz 30 minutos de actividad física diaria.



BEBE MUCHA AGUA

Te ayudará a limpiar el cuerpo de toxinas y te mantendrá hidratado para **tener energía y pocos dolores de cabeza**.

Como objetivo a cumplir, bebe entre 8 y 10 vasos de agua diarios.



COME COMIDA SANA

Una dieta sana y equilibrada nos dará nutrientes y energía para mantener nuestro **corazón latiendo, nuestro cerebro activo y nuestros músculos trabajando**. Además, nuestros huesos y músculos crecerán fuertes y sanos.

Come la mayoría del tiempo comida real y, solo a veces, algún ultraprocesado.



DUERME LO SUFICIENTE

Tan importante es hacer ejercicio como **descansar**. Vete a la cama a la misma hora todos los días y no muy tarde para dormir más y mejor. Descansa el cuerpo y la mente para estar siempre con energía.

Duerme entre 8 y 10 horas todos los días.