

UNA VIDA SALUDABLE Y FELIZ

El cuidado del cuerpo es parte importante de una vida saludable. Los siguientes consejos te ayudarán a vivir de la mejor manera:



Come alimentos sanos. El cuerpo necesita nutrientes para crecer fuerte y generar la energía necesaria. Procura comer muchas frutas y verduras, granos enteros y comidas y meriendas balanceadas. Evita la comida chatarra y los dulces.



Ejercicio. El ejercicio vigoroso ayuda al desarrollo adecuado de músculos y huesos. El cuerpo además necesita luz solar y aire puro.



Buen descanso. Cuando duermes, tu cuerpo se revitaliza. Necesitas entre ocho y diez horas de sueño todos los días para que tu cuerpo tenga la energía necesaria para mantenerte activo durante el día. Además, el sueño ayuda a combatir los gérmenes y las enfermedades que uno podría pescar.

Mantente arreglado y limpio.

. Mantenerse arreglado y aseado no solo promueve la buena salud, sino que es mucho más agradable para los demás que uno se mantenga limpio, bien vestido y con buen olor.



Cepilla tu cabello y péinate bien.



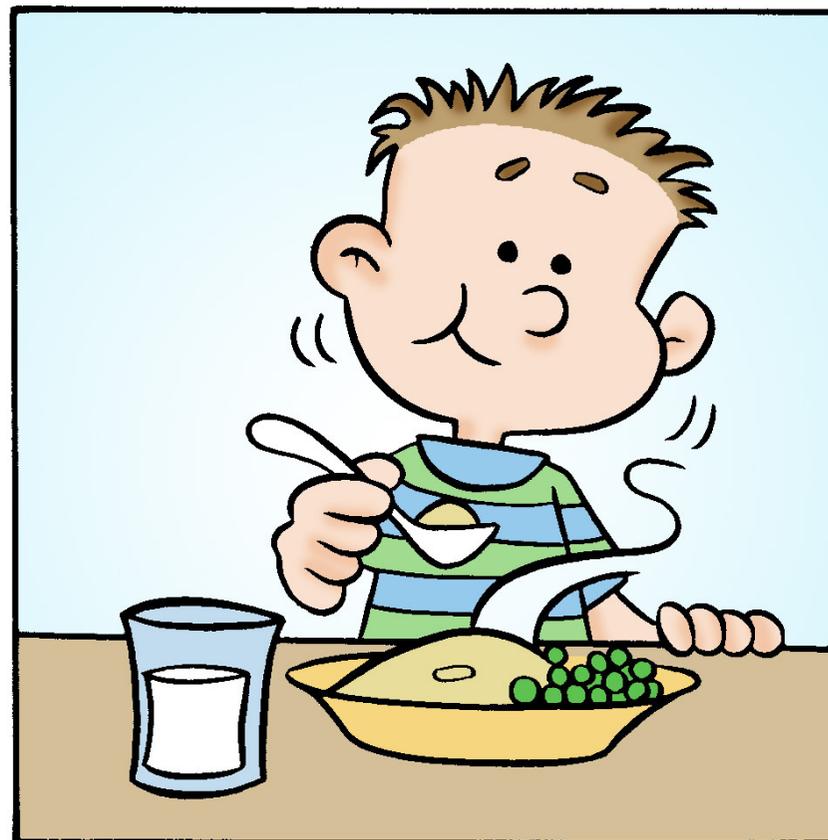
Cuando te cepillas los dientes y usas hilo dental remueves pedacitos de comida que podrían pudrirse y causar caries.



Los baños y las duchas ayudan a mantenerte limpio. Remueven la suciedad y la mugre que el cuerpo acumula a lo largo del día.



¿Sabías que los buenos modales y la amabilidad contribuyen a un estilo de vida saludable? Cuando eres amable con los demás demuestras consideración y respeto. Los buenos modales indican que consideras la manera en que tus acciones afectan a quienes te rodean. La amabilidad y los buenos modales son herramientas importantes para entablar amistades saludables con otras personas.



A veces cuidar de uno mismo parece muchísimo trabajo, pero cuando adquieras esos buenos hábitos, descubrirás que resulta más fácil cada día. Estarás sentando los cimientos de una vida feliz y saludable.

«¿Acaso no sabéis que sois templo de Dios y que el Espíritu de Dios está en vosotros?»
(1 Corintios 3:16.)