



Estilos de Vida Saludables

Actividad física



Sal a dar un paseo con tu mascota



¡Diviértete y activa tu cuerpo!
Realiza mínimo 60 minutos de actividad física en tu día para fortalecer tus huesos y tus músculos.
Reduce tu tiempo frente a las pantallas



Juega



Sube escaleras



Baila



Ven a clase en bici



Trota