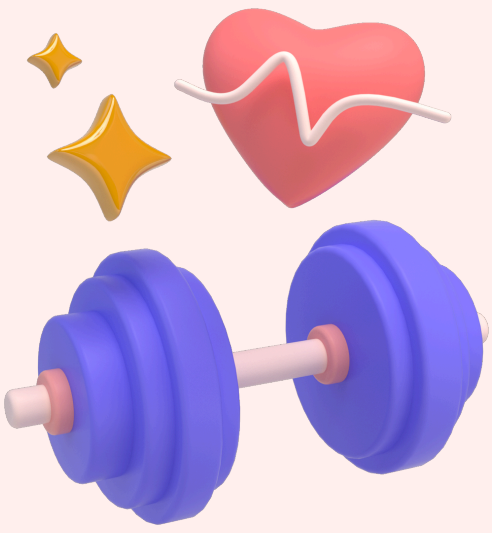
Hàbits saludables per cultivar el nostre benestar

Alimentació equilibrada

Menja fruites i verdures cada dia per tenir vitamines i estar fort. Afegeix hidrats de carboni com pa, pasta o arròs per tenir energia. Les grasses i dolços, només 1 cop a la setmana!

Descans adequat

Dorm entre 9 i 10 hores cada nit per créixer i tenir energia. Descansar bé ajuda a aprendre i estar de bon humor. Evita les pantalles abans d'anar a dormir!

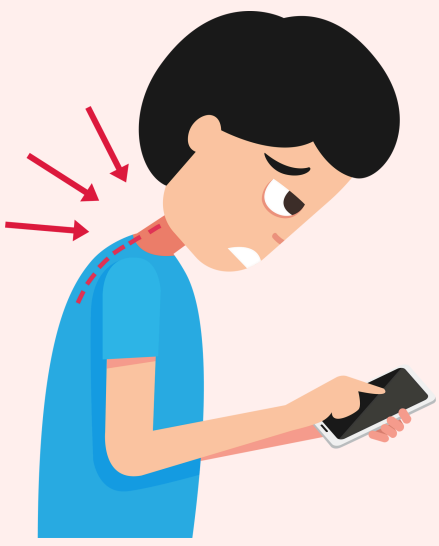


Activitat física i higiene corporal

Mou-te cada dia jugant, corrent o fent esport per tenir un cos fort i sa i sentir-te més content. Renta't les mans abans de menjar i després de jugar, i dutxa't cada dia per cuidar la teva salut i evitar malalties. 🧼🚿

Cuida els teus sentiments

Escolta't i expressa el que sents. Parla amb algú de confiança quan et sentis trist o enfadat. Recorda que les emocions són importants i cuidar-les t'ajuda a sentir-te millor.



Higiene postural

Mantingues l'esquena recta quan estiguis assegut i camina amb els peus plans a terra. Evita encorbar-te per protegir la teva columna i evitar malalties.