



Decálogo de ideas geniales

Son los mejores consejos que te darán en toda tu vida. Los han escrito los "genios" de nuestro Laboratorio pensando en tu bienestar.



Decálogo de ideas garrafales



Son los peores peligros que te puedas imaginar. Los han descubierto nuestros investigadores y científicos. Te ayudarán a evitar enfermedades, problemas y situaciones difíciles.

1



Comer poco y mal:

Ir al cole sin desayunar. Comer deprisa y corriendo. Abusar de la sal, el azúcar o los alimentos con mucha grasa es perjudicial para tu salud. Saltarse comidas o comer siempre comida preparada tampoco te conviene.

2



Beber sólo refrescos:

Las bebidas azucaradas y los refrescos no pueden reemplazar al agua. Bébelos con moderación.

3



Comer siempre lo mismo:

Si en tu alimentación no hay variedad tu organismo no recibirá todos los nutrientes que necesita para funcionar bien.

4



No moverse de casa:

La actividad física diaria es importantísima.

5



Aislarse de la familia y los amigos:

Hablar, bromear, discutir, compartir tu estado de ánimo con tu familia y amigos te ayudará a sentirte cada día mejor.

7



Excesos físicos, lesiones y golpes:

Evita lesiones y esfuerzos excesivos que pueden tener graves consecuencias para toda tu vida. Aplica precaución y moderación en todo lo que hagas.

8



Dormir poco:

Duerme cada día una cantidad suficiente de horas en una habitación tranquila, oscura y bien ventilada. Utiliza un colchón y una ropa de cama adecuada para tu peso y la época del año.

9



Descuidar la higiene personal:

El origen de muchas enfermedades está en la falta de higiene. No la descuides nunca: manos, boca, pelo, cuerpo. Cuidalos a diario.

10



Despreocuparse de la salud:

La mejor forma de evitar enfermedades es la prevención. Estar atentos al desarrollo y cambios de nuestro cuerpo es vital para mantenernos sanos y fuertes todo el año. En caso de duda, acudir siempre a un médico y evitar automedicarse.

6



Demasiada televisión y ordenador:

No abuses de la tele, los videojuegos, el ordenador, la consola... Máximo dos hora cada día.

