

# 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.



## 1 Cinco comidas al día

Haz cinco comidas al día y al menos el desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.



## 2 La sed apágala con agua

Procura beber de 8 a 10 vasos de agua cada día.



## 3 Duerme bien

Acuéstate temprano y procura dormir de 8 a 10 horas cada día.



## 4 Atiende tu higiene

Recuerda ducharte diariamente, cepillarte los dientes y lavarte las manos antes de comer y después de ir al servicio.



## 5 Come variedad

Come de todo. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.



## 6 Cuida tu cuerpo

También evita lesiones y esfuerzos excesivos. Cuida tu espalda sentándote bien y llevando correctamente la mochila.



## 7 Haz ejercicio físico habitualmente

Realiza una hora de actividad física todos los días y actividades de fuerza y flexibilidad dos o tres días por semana.



## 8 Comparte actividades

Aprovecha el tiempo libre para hacer ejercicio y jugar con tus familiares y amigos



## 9 Utiliza la imaginación

No te dejes llevar por la pereza o el aburrimiento. Ingenia algo nuevo cada día.



## 10 Vigila tu salud

Presta atención a tu estado de salud. Visita regularmente a los doctores y especialistas que vigilan tu crecimiento y estado de salud: médico de familia, dentista...

