

Solución

1 Dormir bien



2 Al despertar desayunar de una vez



3 Tomar 6 vasos de agua al día



4 Ejercitarnos una hora al día mínimo



5 Comer cinco porciones entre verduras y frutas alternando los colores



6 Lavar m. cara muy bien y cepillar mis dientes 3 veces al día



7 Asear mi cuerpo diariamente

