

Habitos saludables

- 1) 7 días de desayuno
- 2) 6 vasos de agua al día
- 3) 5 comidas al día
- 4) 1 hora de ejercicio por día
- 5) Si no puedes 5 comidas por día por lo menos 3 por día.
- 6) 2 días de leguminosas o granos
- 7) El peso personal por día