

18/03/2021

## Habitos saludables

+7 días de desayuno



2-6 vasos de agua



3-5 comidas al día



4º Hora de ejercicio



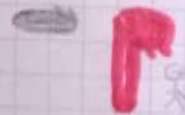
5-3 comidas diarias



6- Consumir 2 Días de leguminosas (granos)



7- Aseo personal



Tareas



1- Inventarme un ejercicio de pierna