

come sano

Recuerda, nuestra dieta mediterránea es una garantía de salud

Todos los días debes comer fruta, verduras y hortalizas. De 3 a 5 veces a la semana, alterna pescado, carnes blancas y legumbres. Bebe preferiblemente agua y no abuses de carnes rojas, embutidos ni dulces.



Gestiona bien tu estrés

Dedícate tiempo y cariño

Aprende a aceptar las situaciones del día a día y ponte objetivos alcanzables. Ten paciencia contigo y con los demás. La meditación o el yoga pueden ayudarte a bajar los niveles de estrés y, lo más importante... ¡practica el optimismo!



Duerme al menos, 8 horas

Si no duermes... ¡No rindes!

Muchos hábitos pueden ayudarte a descansar bien y mejorar tu rendimiento deportivo. Tener un dormitorio cómodo y oscuro, mantener unas buenas rutinas de sueño, evitar las luces del televisor o la computadora o no tomar café antes de ir a la cama son algunas de ellas.



A
Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

6 hábitos más LOS DEPORTIVOS

todos los días... ¡deporte!

El deporte ¡es vida!

Ya sabes que este saludable hábito te protege contra el sedentarismo y despeja tu mente de los problemas cotidianos.

No olvides el calentamiento previo y elegir con cuidado el tipo de entrenamiento que más te conviene según tus preferencias y características físicas.



Ríe con frecuencia

¡Libera tus endorfinas!

El buen humor es un hábito muy andaluz. Actúa como analgésico, produce bienestar, calma... ¡Es una fábrica de buena salud!



Practica el ocio saludable

Siempre mejor en compañía

Puedes pasear por el campo andando o en bicicleta, organizar un campeonato de dardos o visitar esa comarca tan bonita de la que tanto te han hablado. El ocio debe ser de todo menos aburrido. Muévete fuera de la rutina y disfruta en salud pero **no olvides ser muy riguroso con las normas de seguridad.**



www.juntadeandalucia.es