

Fes 5 àpats al dia i  
menja fruita i verdura



Recorda beure aigua



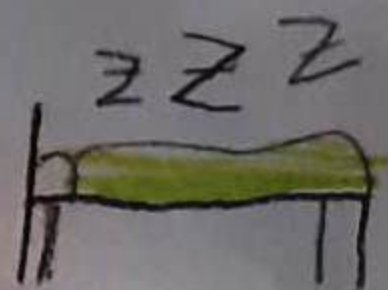
Denta't d'oriament



Practica  
exercici tots els dies



Dorm 8-9 hores  
al dia



Renta't les dents i les mans  
en cada menjada.

