

HABITS SALUDABLES

- menjar fruita i verdura sovint
- fer esport per exemple correr, futbol, natació...
- estudiar i fer deures ...
- dutxar nos 1 vegada al dia i rentar-se 3 vegades les dents
- anar sen a dormir com a màxim a les 10
- i no mirar molt el mòbil

ENCIAM

COLIFLOR

