

UNA BUENA SALUD

Para tener una buena salud es necesario acabar con el sedentarismo, por ello debemos realizar actividad física regularmente: correr, caminar, bailar o realizar algún otro deporte, siempre teniendo en cuenta no recurrir al dopaje para mejorar el rendimiento físico.

Si haces ejercicio pero tienes hábitos nocivos como las drogas, el alcohol y el tabaco no tendrás buena salud porque estas sustancias alteran el funcionamiento de nuestro cuerpo y nuestra mente y destruyen tu vida.

También debemos tener una alimentación variada y equilibrada que ayude a que el funcionamiento de nuestro cuerpo sea el adecuado.