

## Redacción Educación Física

Hábitos: nocivos - Actividad física/Deporte - Sedentarismo - salud-deporte

Para tener un buen estado de salud las personas debemos tener una buena y variada dieta y realizar actividad física regularmente. Además debemos evitar caer en ciertos hábitos como el alcohol, el tabaco, los drogas, dentro de este grupo se encuentran, por ejemplo, el doping que ingieren deportistas para aumentar su rendimiento deportivo. Estas sustancias puede que haya personas que crean que no son nocivos o incluso que son beneficiosos pero son muy perjudiciales para la salud. Muchas veces nuestra vida tiende al sedentarismo al no realizar actividad física, por eso debemos hacer un esfuerzo y siempre que podamos, hacer algo de deporte o ejercicio; así, siguiendo estas pautas, conseguiremos un estilo de vida saludable.

Eva González Lomas 4ºESO