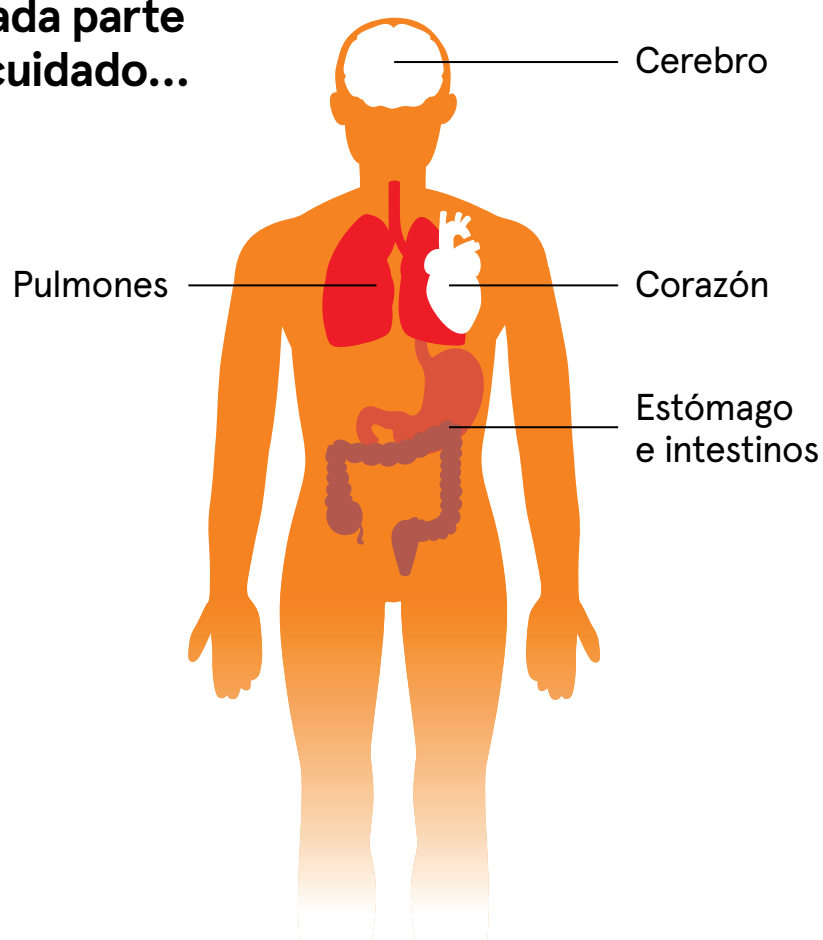


IMPORTANCIA DE QUERERNOS PARA CUIDARNOS

¿Alguna vez has pensado lo maravilloso que es tu cuerpo?
¿Todas las cosas que puedes hacer gracias a él? ¿Todas las cosas que pasan en tu interior sin que seas consciente de ellas?

El cuerpo es una herramienta fantástica y compleja, por lo que necesita que la queramos y cuidemos, y tú ¿Cuidas a tu cuerpo?

**A cada parte
su cuidado...**



Cerebro: leer, escuchar música, tener momentos de calma, aprender algo nuevo, estar con personas a las que quieres...

Corazón: hacer ejercicio, evitar los alimentos procesados, snacks, bebidas azucaradas y comer con mucha sal...

Pulmones: respirar aire puro y hacer ejercicio, no fumar y evitar estar en ambientes con mucho humo.

Piel: tomar el sol cada día con cuidado para no quemarte.

Estómago e intestinos: beber agua, comer alimentos naturales, cocinados con cariño y de forma saludable.

Músculos: jugar, correr, saltar, practicar diferentes deportes.

CARDIO CONSEJOS

para el cuidado del cuerpo



ESCUCHA TU CUERPO

Entiende las señales que te envía (sensaciones corporales, pensamientos y emociones), te informan sobre lo que necesita tu cuerpo para estar bien.



IDENTIFICA LO QUE TE GUSTA DE TI

Todos los cuerpos son geniales y es importante que sepas las cosas que te encantan del tuyo. Si aprendes a querer a tu cuerpo tendrás más ganas de cuidarlo durante toda tu vida.



AGRADECE LO QUE TE PERMITE HACER

Toma conciencia de las cosas que haces gracias a tu cuerpo y cuídalo.



DALE ALIMENTOS RICOS Y SALUDABLES

Los alimentos que comes se transforman en energía para que tu cuerpo funcione... si le das alimentos sanos ¡tendrás mejor energía!



MUÉVETE TODOS LOS DÍAS

El cuerpo está diseñado para moverse ¡Disfruta de tu tiempo libre moviéndote!



DESCANSA

El cuerpo necesita regenerarse y lo hace mientras duermes, así que no te olvides de que ¡dormir bien es una de las mejores formas de cuidarlo!

QUIÉRETE, CUÍDATE