**DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES**

1. Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentado.
2. Procura beber **8-10 vasos de agua al día**.Elige agua, zumos naturales de frutas y leche,en lugar de bebidas con gas.
3. **Come de todo.** Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.
4. Realiza **una hora de actividad física** todos los días
5. Aprovecha **tu tiempo libre para hacer ejercicio**

con familiares y amigos.

1. Dedica **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador**, a **internet** y a la **televisión**.
2. Protege tu espalda. Siéntate bien y cuidado con los pesos.
3. Acuéstate temprano y procura dormir de **8 a 10 horas**
4. Recuerda **ducharte diariamente**, **cepillarte los dientes** y **lavarte las manos** antes de comer y después de ir al servicio.
5. Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.

SEMANA SALUDABLE

10 – 13 DE MAYO 2016



TALLERES

**VIERNES 13 (11:00H)**

**“ZUMBA”**

Sesión de zumba impartida por Thalía, monitora deportiva.

**(15:30)**

**“MERIENDA SALUDABLE”**

Elaboración de unos aperitivos saludables para merendar y cierre de la semana.

\* La actividad de zumba estará abierta a todo el que quiera participar, tanto usuarios como trabajadores.

**MARTES 10 (15:30h)**

**PRESENTACIÓN** de las actividades de la semana y visionado de documental sobre hábitos de vida saludables.

**MIÉRCOLES 11 (15:30h)**

**“CUIDADO DE NUESTRO CUERPO”**

Eloy Ortiz Cachero, médico y Mónica Llaca, enfermera.

**JUEVES 12 (11:00h)**

**“EDUCACIÓN VIAL”**

Manuel De Con Morán policía local de Llanes.

**(15:30h)**

**“SEGURIDAD EN EL HOGAR Y RECICLAJE”**

Juan Lampre Caparroz, responsable

CFC de Ribadesella.