

## come sano

Recuerda, nuestra dieta mediterránea es una garantía de salud

Todos los días debes comer fruta, verduras y hortalizas. De 3 a 5 veces a la semana, alterna pescado, carnes blancas y legumbres. Bebe preferiblemente agua y no abuses de carnes rojas, embutidos ni dulces.



## todos los días... ¡deporte!

El deporte ¡es vida!

Ya sabes que este saludable hábito te protege contra el sedentarismo y despeja tu mente de los problemas cotidianos.

No olvides el calentamiento previo y elegir con cuidado el tipo de entrenamiento que más te conviene según tus preferencias y características físicas.



Junta de Andalucía  
Consejería de Educación y Deporte

# 6 hábitos más LOS DEPORTIVOS

## Duerme, al menos, 8 horas

Si no duermes... ¡No rindes!

Muchos hábitos pueden ayudarte a descansar bien y mejorar tu rendimiento deportivo. Tener un dormitorio cómodo y oscuro, mantener unas buenas rutinas de sueño, evitar las luces del televisor o la computadora o no tomar café antes de ir a la cama son algunas de ellas.



## Ríe con frecuencia

¡Libera tus endorfinas!

El buen humor es un hábito muy andaluz. Actúa como analgésico, produce bienestar, calma... ¡Es una fábrica de buena salud!



## Practica el ocio saludable

Siempre mejor en compañía

Puedes pasear por el campo andando o en bicicleta, organizar un campeonato de dardos o visitar esa comarca tan bonita de la que tanto te han hablado. El ocio debe ser de todo menos aburrido.

Muévete fuera de la rutina y disfruta en salud pero **no olvides ser muy riguroso con las normas de seguridad.**



## Gestiona bien tu estrés

Dedícate tiempo y cariño

Aprende a aceptar las situaciones del día a día y ponte objetivos alcanzables. Ten paciencia contigo y con los demás. La meditación o el yoga pueden ayudarte a bajar los niveles de estrés y, lo más importante... ¡practica el optimismo!

