

HEALTHY HABITS

BRUSH YOUR TEETH

(LAVA TUS DIENTES DESPUES DE CADA COMIDA)



EAT HEALTHY FOOD

ALIMENTATE CON COMIDA SALUDABLE



DO SPORTS

PRACTICA DEPORTES



TAKE A SHOWER ONCE A DAY

TOMA UNA DUCHA TODOS LOS DIAS



GO TO BED ABOUT THE SAME TIME.

Ve a la cama a una hora prudente

