



# 10 CONSEJOS PARA CUIDAR TU CUERPO

Colección "Hay algo que te quiero contar"



1

Lávate los dientes  
2 veces al día  
después de las  
comidas.



2

Si tomas el sol,  
protección solar  
te debes poner  
para proteger tu piel.



3

Antes y después  
de comer,  
no lo olvides  
tus manos debes  
de lavar.



4

Para un cuerpo sano,  
come alimentos variados.  
No olvides frutas  
y verduras.



5

Si te haces  
una herida:  
lavar y después  
curar.



6

Para que tu cuerpo  
funcione bien  
8 horas debes  
de dormir.



7

Debes de moverte,  
hacer deporte,  
es fundamental  
para que tu cuerpo  
pueda funcionar.



8

No olvides que  
si hace calor  
a tu cuerpo  
agua le debes dar.



9

Tus uñas de  
manos y pies  
debes de cortar.



10

Protege tus ojos,  
cuando lees que  
haya luz y cuando  
nades usa las  
gafas de bucear.



**RECUERDA**

Sólo tienes un cuerpo  
y si sano quieres estar,  
lo debes de cuidar.

© 2018

La web de Antonia Ortega  
[www.webantoniaortega.com](http://www.webantoniaortega.com)