

Malos

Habitos



que afectan nuestra salud

Comer frente
a la pantalla
de la computadora



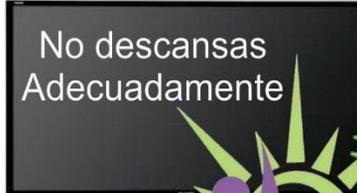
No mides lo que comes

No hacer Pausas
en la Jornada de Trabajo



Tendrás más
posibilidades
de Enfermarte

Ver Televisión
por las noches para dormir



No descansas
Adecuadamente

No tomar dos
de Agua al día



Causa
Desahidratación



Desarrollo
Humano

Usar gran cantidad de
Sal



Produce Infartos,
Osteoporosis y
ataques al cerebro

No tener una hora fija para
Dormir



Produce estrés, ansiedad,
somnolencia, cansancio