

TU SALUD ES LO PRIMERO

#QUEDATEENCASA

¡Mantén Hábitos Saludables de Alimentación y Ejercicio en CASA!

Desde la Facultad de Ciencias de la Salud de Ceuta queremos recordaros que es MUY IMPORTANTE mantener estos días hábitos de vida saludables como:

Hacer **EJERCICIO FÍSICO Y MENTAL, COMER DE MANERA SALUDABLE Y BEBER AGUA.**

Esta recomendación es para todos pero sobre todo para aquellas personas con patologías crónicas o patologías asociadas.

¡No podemos quedarnos en el sofá 24horas!

Aquí te dejamos varios LINKS de vídeos de ejercicios físicos recomendados según la edad:

Mayores:

<https://www.youtube.com/watch?v=aCPW5UbLKio>

<https://www.youtube.com/watch?v=A3FESjNLe-s>

Jóvenes:

<https://www.youtube.com/channel/UCMTZ3yDGt36ERuBBt7k2icg>

Niños:

<https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>

<https://www.youtube.com/watch?v=UzkQAoXjuzM>

