

HACER EJERCICIO

¿Cuáles son tus actividades favoritas para mantenerte activo?

SUGERENCIAS

- Trata de jugar cada día un rato al aire libre.
- ¡Diviértete! Organiza un baile, practica algún deporte o date un paseo por la naturaleza.
- Si pasas mucho tiempo sentado, toma descansos para estirarte y caminar un poco.

Véase Doctrina y Convenios 89-92 en Ven, sigueme.



SUFICIENTE

¿Qué puedes hacer para dormir mejor por las noches?

SUGERENCIAS

- Vete a dormir y levántate todos los días a la misma hora.
- Cada noche, trata de dormir entre nueve y once horas.
- · Apaga tus dispositivos una hora antes de irte a dormir para ayudarte a descansar mejor.

"[A]costaos temprano para que

Doctrina y Convenios

no os fatiquéis"

RELAJARSE

"Quedaos tranquilos, v sabed que yo soy Dios"

Salmo 46:10

hacer para relajarte?

¿Qué te gusta

SUGERENCIAS

- · Si estás preocupado, triste o enojado, habla con un adulto en quien confíes.
- Dedica todos los días un tiempo a estar quieto y en silencio.
- Ora al Padre Celestial todos los días. Dile las cosas por las que estás agradecido y aguello en lo que necesitas ayuda.

SUGERENCIAS

¿Cuáles son tus alimentos saludables favoritos?

COMER ALIMENTOS

SALUDABLES

- Trata de comer una combinación equilibrada de alimentos buenos. (Lee Doctring y Convenios 89:10-17 para ver ejemplos).
- · Come dulces en pequeñas cantidades y trata de no hacerlo muy a menudo.
- · Bebe mucha agua al día.

"[T]odas las cosas que de la tierra salen [...] son hechas [...] para vigorizar el cuerpo"

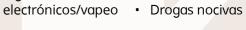
> Doctring y Convenios 59:18-19

EVITAR LO MALO

Algunas cosas pueden hacer daño a nuestro cuerpo o llegar a ser adictivas de modo que es muy difícil dejar de tomarlas. Estas son algunas cosas que debes evitar:

- Tabaco
- Café
- Ciaarrillos
- Bebidas alcohólicas

• Té





"[C]orrerán

sin fatigarse,

y andarán sin

desmayar"

Doctrina y Convenios 89:20