



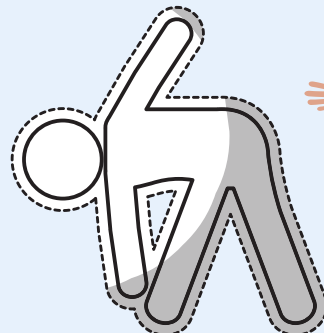
EVITA EL SEDENTARISMO

!! MEJORA TU SALUD !!

!! EVITA PASAR MUCHO RATO SENTADO !!



¿CÓMO?



REDUCIR EL TIEMPO DE PANTALLAS !



MENORES DE 2 AÑOS
no deben pasar tiempo delante de una pantalla



ENTRE 2 Y 4 AÑOS
no deben hacerlo mas de 1 hora seguida



EL RESTO DE LA POBLACIÓN
reducir al max, no superar las 2 horas seguidas

TU MENTE ES LO QUE TE IMPONE TUS PROPIAS LIMITACIONES. NO PERMITAS QUE TU MENTE TE LIMITE. RÉTATE A TI MISMA. PUEDES HACERLO.