

- 1. La ducha diaria debe ser algo fundamental**
- 2. Todos los días debes cambiarte de ropa y lavarla.**
- 3. Siempre debes lavarte las manos antes tomar cualquier alimento**
- 4. En educación física ropa cómoda y después de hacer ejercicio nos aseamos**
- 5. Una alimentación adecuada y agua es algo fundamental.**