

- 1. Siempre cuando empieces actividad física, calienta o una entrada suave en la tarea.***
- 2. La hidratación en el ejercicio te librará de lesiones.***
- 3. Una alimentación sana y equilibrada evita muchas lesiones (potasio, calcio, etc.)***
- 4. No te sobre esfuerces, conoce tus posibilidades.***
- 5. Usa protecciones de seguridad de cada deporte.***
- 6. No arriesgues en el entorno natural.***