

GUÍA PARA ELIXIR A INFORMACIÓN DO PLAN

Para elaborar o voso plan, ides ter que elixir cal vai ser a información básica que debe aparecer. Ás veces, non é doado decidir cal porque temos moita. Por iso, tedes aquí unha pequena guía para seleccionar os **apartados máis importantes**.

1. **HÁBITOS SAUDABLES:**

- Alimentación saudable:
 - A) O prato de Harvard.
 - B) As graxas saudables.
- Hidratación adecuada: Cantidade de auga recomendada.
- Horas de sono: nenos e adultos.
- Hixiene e aseo persoal diario: as máis importantes.
- Actividade física: tempo mínimo diario/semanal.
- Relacións sociais: actividades recomendadas.

2. **HÁBITOS NON SAUDABLES:**

- A) Exceso de tempo cos dispositivos electrónicos.
- B) Fumar e consumo doutras sustancias perxudiciais.
- C) Bebidas azucradas e zumes.
- D) Comida ultra procesada.

Lembre que teñen que aparecer os nomes de todas as persoas do equipo.

Poñervos mans á obra e, de seguro, que conseguiredes presentar un plan perfecto!!



“Guía para a elaboración do plan”, do proxecto *cREAgal*, publícase coa Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0