

DESARROLLO DE HÁBITOS SALUDABLES



Es necesario que recuerdes lo que requieres para lograr todas las recomendaciones de las semanas anteriores, debes considerar que tu cerebro debe estar en óptimo desarrollo y buen funcionamiento, para ello te invitamos a realizar los puntos siguientes y necesarios para que puedas lograr de manera óptima las experiencias sugeridas.

Ejercítate



Recréate



Come saludable



Duerme Bien



Hidrátate



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI
DIRECCIÓN GENERAL DE PLANEACIÓN
Y EVALUACIÓN ESTRATÉGICA



IRC
INSTITUTO
ROSARIO CASTELLANOS