

4 HÁBITOS SANOS PARA EL PEQUEÑO KARATEKA



ALIMENTACIÓN SANA

Comer sano y equilibrado; leche, cereales, verduras, frutas, pescado, carne... Hay que comer bien para recuperar fuerzas. Un buen desayuno es fundamental. Chucherías, las justas.



HIGIENE Y ASEO

Asearse por las mañanas, y después de hacer karate, las manos antes de comer, los dientes después. Recuerda que una ducha es mejor que un baño ya que se ahorra más agua.



SEGURIDAD

Calentar antes de hacer ejercicio para evitar que nos lesionemos. Tomar medidas de seguridad al practicar deporte. Cumplir con las normas de tráfico si salimos a la calle.



DESCANSO Y SUEÑO

Descansar y dormir las horas que sean necesarias para poder levantarnos con toda la energía para afrontar el día, que es muy largo. Entre 9 o 10 horas de sueño es suficiente.

