

Football for Health

Los 11 para la salud



1. Juega, haz actividad física diaria
2. Hazle el quite al cigarrillo y a las otras drogas
3. Come diariamente frutas o verduras (cinco al día)
4. Juégatela por la educación
5. Respeta a las mujeres y a las niñas
6. Protégete del VIH
7. Lava tus manos
8. Bebe agua potable
9. Vacúnate
10. Toma las medicinas que te prescriben
11. Juego limpio