

VIDA INSANA

HÁBITOS PERJUDICIALES

Índice

- Sedentarismo
- Drogas
- Mala alimentación
- Malos hábitos de sueño

Sedentarismo

- **Definición:**

Modo de vida de las personas que apenas hacen ejercicio físico, llevando así un estilo de vida inactivo.



Drogas

<https://youtu.be/5zWB4dLYChM>



Mala alimentación



Malos hábitos de sueño



