

HÁBITOS NO SALUDABLES EN EL MUNDO DEL DEPORTE

HECHO POR: IAGO NIETO DOMÍNGUEZ

Índice

- Malos hábitos
- Mala alimentación
- Sedentarismo
- Hidratación
- Selección de ropa y calzado adecuados
- Grandes deportistas arruinados por sus malos hábitos

Malos hábitos



Los malos hábitos tienen consecuencias negativas como una mala calidad de vida, crea insatisfacciones en diversos aspectos emocionales. Varios de los considerados malos hábitos traen daños irreparables y en otros casos son difíciles de eliminar. y conducen a caer en vicios o adicciones e inclusive la muerte.

Fumar, no hacer ejercicio, tener sobre peso, beber demasiado alcohol y llevar una dieta poco saludable

Mala alimentación



Sedentarismo



Modo de vida de las personas que apenas hacen ejercicio físico.

Hidratación



Selección de ropa y calzado adecuados



Grandes deportistas arruinados por sus malos hábitos



Ronaldinho - futbolista



Policarpio Díaz - boxeador



Delonte West - jugador de baloncesto

Espero que os haya gustado

FIN