

## BARRA MENÚ PRINCIPAL, FORMATO:VIÑETAS

### 1. Actividad a realizar.

- λ Escribe el texto de Carolinda .... que se te presenta.
- λ Debes elegir la fuente Century School Boock y un tamaño de 12 puntos.
- λ Ponle una alineación justificada.
- λ Ponle viñetas de estrellas azules.
- λ Guárdalo con el nombre viñetas.

Después de escribir el título en mayúsculas y subrayado, presiona Intro y pulsa en la Barra de Menú principal →Formato →Numeración y viñetas Imágenes Elige la viñeta que aparece en el texto. Cada vez que le des a Intro, automáticamente saldrá una nueva viñeta.

### 3. Ejercicio.

#### ALGUNOS CONSEJITOS PARA LOS QUE ANHELAN VIVIR , VIVIR Y VIVIR

- ★ **Ríete más** ;ser feliz definitivamente alarga la vida, trata de agradecer y valorar más lo que tienes; muchas veces no nos damos cuenta de lo afortunados que somos y perdemos el tiempo quejándonos por cualquier cosa...
- ★ **Muévete más;** la gente realmente no toma conciencia de lo malo que es el sedentarismo, de las enfermedades que trae aparejadas; de verdad se viven más años si se hace ejercicio físico, y uno se siente muchísimo mejor; más fuerte, más liviano y más contento.
- ★ **Disfruta la comida;** la clave es el equilibrio como en todo en esta vida, pero hay que gozar y celebrar lo hermoso de comer, y hacerlo en forma variada; nada está prohibido si se consume en su justa medida; lo importante es comer de todo pero aumentar la ingesta de alimentos saludables (frutas, verduras, lácteos descremados y carnes blancas) beber más agua.
- ★ **Quiérete;** es importantísimo tener alta la autoestima y estar seguro de sí mismo ; el que no se quiere no puede querer a los demás ; cuando estás conforme con tu persona los demás te ven mejor, emanas algo positivo y se nota .
- ★ **¡¡Lo único que importa en esta vida son 2 cosas: ser buena persona... y ser feliz!!**