



TIPS DE SALUD

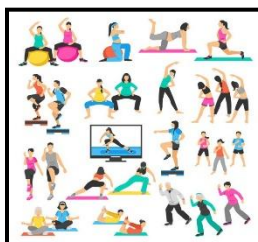
HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

Después de los excesos con la alimentación y las actividades por las fiestas decembrinas, es importante cuidar de nuestra salud, lo que implica vivir en armonía, es decir, mantener la mejor calidad de vida que podamos conseguir. Para ello es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Coma bien y de manera equilibrada



2. Haga ejercicio de manera habitual



3. Mantenga un peso saludable



4. Evite el consumo excesivo de alcohol



5. Evite fumar



6. Acuda de manera regular al médico



7. Cuide su salud emocional



8. Duerma bien. Relájese y descansa lo suficiente



“SU SEGURIDAD EN LAS MEJORES MANOS”