

Duerme 8 horas diarias, esto hace parte del cuidado de tu salud

Escoge la actividad que más te guste e inicia con una rutina

Mantén tu peso corporal estable

Evita el consumo del cigarrillo y bebidas alcohólicas

Realiza actividad física durante 30 minutos mínimo 3 días por semana.

Hidrata tu cuerpo durante el ejercicio

# Ejercítate para sentirte bien

*Elige prevenir*

*En esta navidad antójate de cuidar tu salud...*

