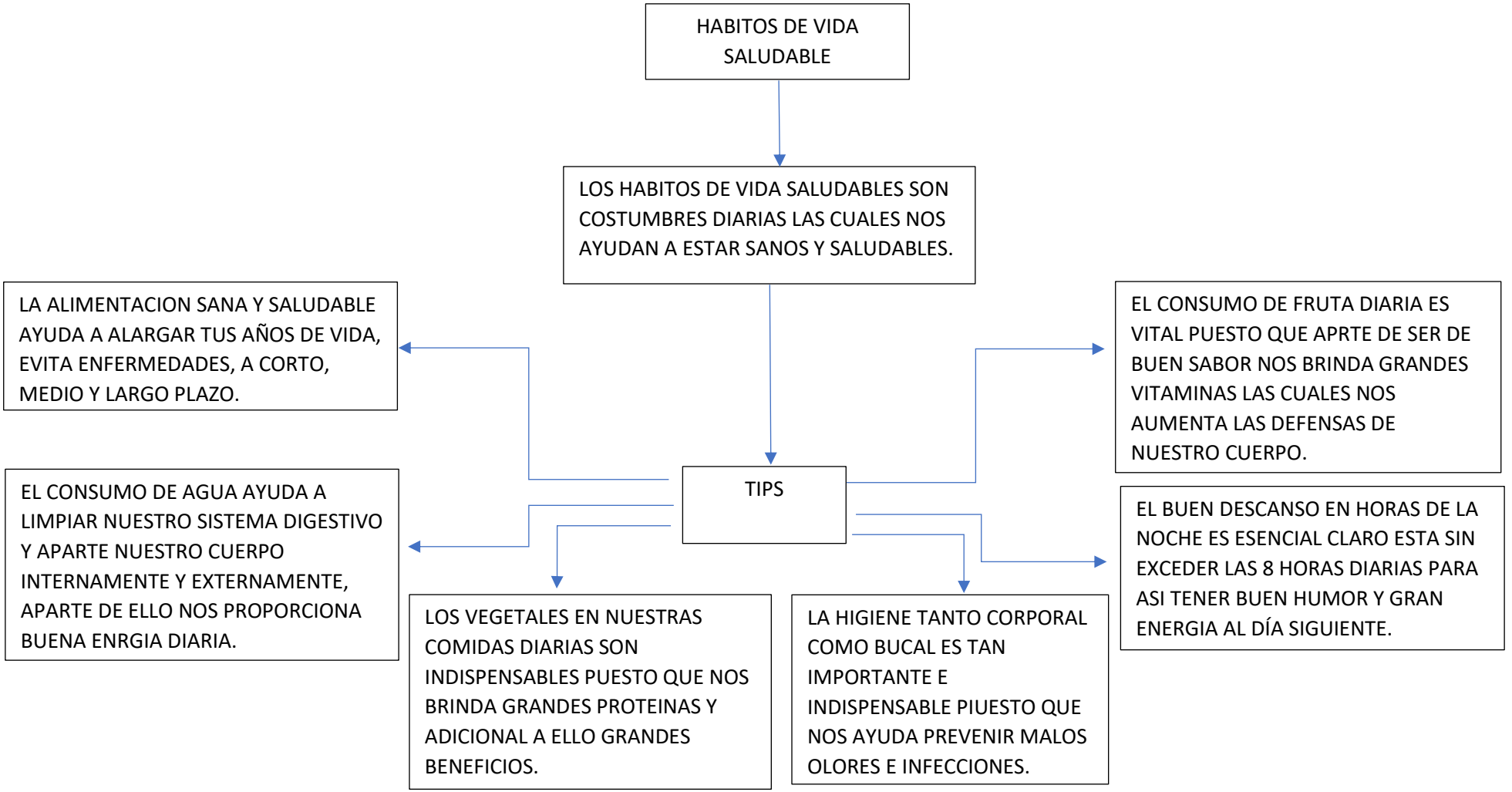

HABITOS DE VIDA SALUDABLE
LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLES SON COSTUMBRES DIARIAS LAS CUALES NOS AYUDAN A ESTAR SANOS Y SALUDABLES.
LA ALIMENTACION SANA Y SALUDABLE AYUDA A ALARGAR TUS AÑOS DE VIDA, EVITA ENFERMEDADES, A CORTO, MEDIO Y LARGO PLAZO.
EL CONSUMO DE FRUTA DIARIA ES VITAL PUESTO QUE APRTE DE SER DE BUEN SABOR NOS BRINDA GRANDES VITAMINAS LAS CUALES NOS AUMENTA LAS DEFENSAS DE NUESTRO CUERPO.
TIPS
EL CONSUMO DE AGUA AYUDA A LIMPIAR NUESTRO SISTEMA DIGESTIVO Y APARTE NUESTRO CUERPO INTERNAMENTE Y EXTERNAMENTE, APARTE DE ELLO NOS PROPORCIONA BUENA ENRGIA DIARIA.
EL BUEN DESCANSO EN HORAS DE LA NOCHE ES ESENCIAL CLARO ESTA SIN EXCEDER LAS 8 HORAS DIARIAS PARA ASI TENER BUEN HUMOR Y GRAN ENERGIA AL DÍA SIGUIENTE.
LOS VEGETALES EN NUESTRAS COMIDAS DIARIAS SON INDISPENSABLES PUESTO QUE NOS BRINDA GRANDES PROTEINAS Y ADICIONAL A ELLO GRANDES BENEFICIOS.
LA HIGIENE TANTO CORPORAL COMO BUCAL ES TAN IMPORTANTE E INDISPENSABLE PIUESTO QUE NOS AYUDA PREVENIR MALOS OLORES E INFECCIONES.