







SE REALIZAN EXAMENES
MÉDICOS
PERMITE LA DETECCIÓN
TEMPRANA DE PROBLE-
MAS DE SALUD

5 DIETA EQUILIBRADA
CONSUMIR POCOS
VERDURAS PROTEÍNAS
Y EVITAR ALIMENTOS
PROCESADOS

Ejercicio físico

30 min 3 veces por semana
mejora la salud y el bienestar
ayuda a controlar el peso
mejora la circulación sanguínea
mejora la capacidad pulmonar
mejora la capacidad cardíaca

