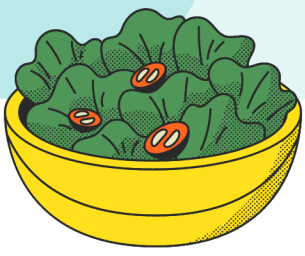
Salud y deporte



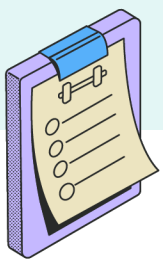
Come sano.

incluye frutas y verduras en tu alimentación, adicional a esto consume proteína y lácteos esto ayudara a fortalecer tu musculo.



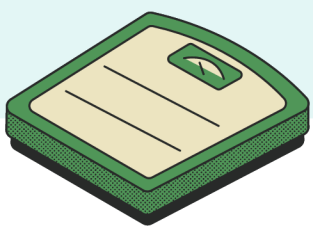
Camina

La mejor forma para ejercitar tu cuerpo es caminar mas de 30 minutos al dia de forma constante.



Planifica.

Planifica las actividades físicas a realizar con el fin de mejorar la adherencia a las mismas



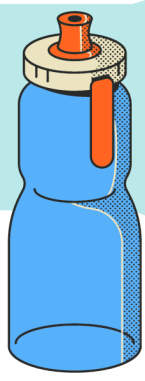
Controla tu peso

Realizar el control de peso de manera mensual para evidenciar resultados de los cambios en el estilo de vida que estas instaurando.



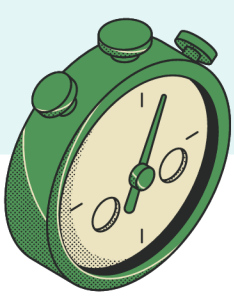
Controla tus signos

La toma de los signos permite evaluar si las cifras de tension arterial y glicemias mejoran con los estilos de vida



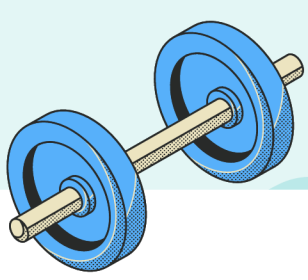
Hidratate

Toma abundante liquido durante el dia aproximadamente 5 vasos de agua.



Medio ambiente

Interactua con el medio ambiente esto hara mas facil la actividad fisica y que seas constante con la ejecucion de la misma.



Ejercita la musculatura.

Ademas de hacer caminata es necesario realizar ejercicios de fortalecimiento de musculo.