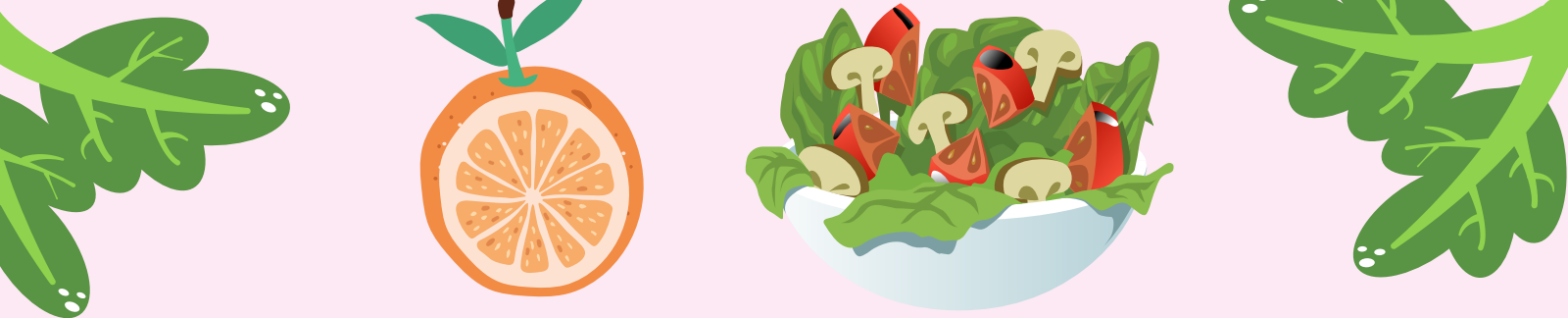




Tips de Hábitos Saludables

PARA ESTAR SANOS

➤ **1** Comer bien, de manera equilibrada



Hacer ejercicio de manera habitual.

2 ◀

➤ **3** Mantente bien hidratado, bebe 6 a 8 vasos de agua diarios.



Ten una buena higiene personal.

4 ◀

➤ **5** Pasar menos tiempo frente el computador, celular o televisor.

