

12 CONSEJOS PARA GOZAR DE BUENA SALUD

1
SEGUIR UNA
DIETA SALUDABLE



2
MANTENERSE
FÍSICAMENTE ACTIVO,
A DIARIO Y CADA
UNO A SU MANERA



3
VACUNARSE

4
NO CONSUMIR
TABACO EN NINGUNA
DE SUS FORMAS

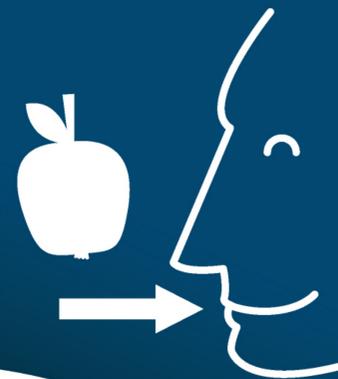


5
EVITAR EL CONSUMO
DE ALCOHOL
O REDUCIRLO

6
GESTIONAR EL ESTRÉS
PARA UNA MEJOR SALUD
FÍSICA Y MENTAL



7
MANTENER UNA
BUENA HIGIENE



8
NO CONDUCIR
A VELOCIDAD
EXCESIVA NI BAJO
LOS EFECTOS
DEL ALCOHOL



9
ABROCHARSE EL
CINTURÓN DE SEGURIDAD
EN EL AUTOMÓVIL
Y PONERSE CASCO
AL IR EN BICICLETA

10
MANTENER PRÁCTICAS
SEXUALES SEGURAS



11
SOMETERSE
A REVISIONES
MÉDICAS PERIÓDICAS

12
AMAMANTAR A LOS BEBÉS:
ES LO MEJOR PARA ELLOS

