

**HAZ UNA RUTINA
DIARIA DE
EJERCICIO.**



**REALIZA
ACTIVIDADES
DE OCIO.**

**CONSUME
ALIMENTOS
SALUDABLES.**

**MONITOREA TUS
CONDICIONES DE SALUD.
USA TUS MEDICAMENTOS.**

PRACTICA EL AUTOCUIDADO

¡Cuida de ti!

HAZ UNA RUTINA DIARIA DE EJERCICIO



Realiza ejercicio diariamente.
Te ayudará a sentirte mejor y
descansar más.

Integra la actividad física
a tu rutina. Mantente en
movimiento.

Llevar una alimentación
balanceada es importante
para mantener tu peso y una
buena salud.

Consume más frutas y
vegetales y menos alimentos
altos en grasa y sodio.

CONSUME ALIMENTOS SALUDABLES



PRACTICA EL AUTOCUIDADO

REALIZA ACTIVIDADES DE OCIO



Establece una rutina balanceada entre trabajo y actividades de entretenimiento y descanso.

Te ayudará a manejar adecuadamente las tensiones.

Si tienes alguna condición crónica de salud, continúa utilizando tus medicamentos.

Monitorea cualquier síntoma y consúltalo con un proveedor de salud.

MONITOREA TUS CONDICIONES DE SALUD



PRACTICA EL AUTOCUIDADO