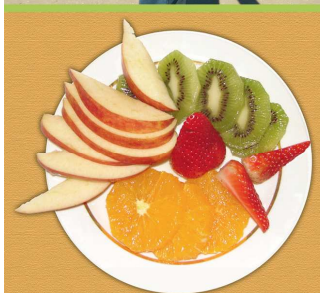


10 CONSEJOS para **Vivir Mejor**



Mantenga un peso normal,
evite el sobrepeso y la obesidad.

Aumente el consumo de frutas y verduras.

Camine, al menos, 30 minutos diarios.

**Reduzca el consumo de sal,
grasas de origen animal y azúcares.**

**Realice actividades de esparcimiento
activas junto con su familia y/o amigos.**

Tome 6 a 8 vasos de agua al día.

**Aumente el consumo de leche o
productos lácteos semidescremados
o descremados.**

**Si consume alcohol,
hágalo en forma moderada.**

Considere los riesgos de fumar.

**Hágase el chequeo
"Médico Preventivo", una vez al año.**

Te Sentirás Mejor