

DESCUBRE TIPS PARA MANTENER TU BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL



Dedica tiempo al ejercicio



Come frutas y vegetales



Toma agua durante el día



Duerme de 7 a 9 horas diarias



Medita y respira profundo



Conéctate con familia y amigos



Habla de lo que sientes



Haz algo que te guste mucho diariamente

Vivir, tus aliados expertos en salud y vida.