

Equilibrio 360



La clave para una vida en armonía

Te invitamos a **cuidar tu salud**, y por eso queremos que tengas en cuenta las siguientes recomendaciones para que las conviertas en **hábitos de vida saludable**:



1. Lleva una alimentación saludable y balanceada.



2. Revisa tus niveles de glucosa y colesterol.



3. Practica ejercicio físico y elige el que más se adapte a tu condición.



4. No fumes. Así fumes poco, se aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.



5. Reduce el consumo de alcohol y cafeína, tus pulmones y corazón te lo agradecerán.



6. Duerme bien. Se recomienda dormir al menos 7 horas diarias.



7. Recuerda tomar 2 litros de agua diarios e hidratarte antes de la actividad física.



8. Conoce tu tensión arterial: si eres una persona sana, recuerda tomar tu tensión ocasionalmente. Si eres hipertenso, visita rutinariamente tu médico.



9. Controla tu peso. El sobrepeso conlleva a desarrollar enfermedades metabólicas y cardiovasculares.



10. Utiliza técnicas de relajación para el manejo del estrés y la ansiedad.



Por último, recuerda la importancia del lavado de manos con agua y jabón de forma rutinaria.