



Salud Total del Corazón

Cuide Todo su Corazón y Tenga una Vida Totalmente Saludable

- Coma menos grasa saturada y grasa trans (¡Principalmente la trans!).
- Corte un poco la sal. Siga consumiéndola, pero en menos cantidad; trate de encontrar alimentos bajos en sal o los que no tienen sal agregada.
- Coma más fibra (vegetales, frutas y granos integrales).
-

Su Actividad para Febrero

Las Cuatro Cavidades de
la Salud del Corazón

Use lo que aprendió para lograr un estilo de vida saludable para el corazón: nutrición, ejercicio, educación sobre la salud y manejo del estrés. ¿Cuál es nuestro primer consejo? Sencillamente estar activo durante 150 minutos por semana puede mejorar mucho su salud. Aunque parezca poco, el tener una actividad de moderada a intensa durante cortos ejercicios de 10 minutos también tendrá un impacto positivo.



Insurance | Risk Management | Consulting

Powered by

navigate^o

Wellbeing Solutions