

RECOMENDACIONES SALUDABLES



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS



Protégete de los rayos ultravioletas del sol.



Añade vegetales de tres colores diferentes en tus comidas.



Incluye una fruta fresca entre tus comidas.



No utilices tabaco ni sus derivados.



Realiza 30 minutos de ejercicio diariamente.



Toma al menos 2 litros de agua todos los días.