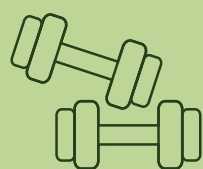


Mejora tu estilo de vida

una buena alimentación

Cuida tu Corazón

Actividad física:



Al menos **150 minutos** a la semana de ejercicio moderado, **30 minutos 5 veces a la semana** **75 minutos a la** semana de ejercicio vigoroso.

Comer Sano:



Al menos 2 frutas y 3 vegetales al día.

Grano integral, pescado por lo menos 2 veces por semana.



Restringir azúcares, alimentos procesados, embutidos, frituras, entre otros



Controlar el peso adecuado para la edad y la talla.



No fumar ni consumir licor.



Disminuir el estrés, trata de vivir mejor dándote tiempo para realizar cosas que te gusten y que te den placer.

No olvides visitar **a tu médico periódicamente**