

Mas Recomendaciones...

- Realice ejercicios periódicos. Camine al menos 30 minutos por día.



- Descanse al menos 6 - 8 horas por la noche.



- Reduzca la cantidad de grasa y conservantes en la dieta, incluidas carnes ahumadas y sal en exceso.



- Consuma frutas y verduras en abundancia, crudas o cocidas.



- Disfrute de periodos de relajación y entretenimiento.



- Acuda a su medico ante cualquier duda.



- Evite fumar y consumir alcohol en exceso.



- Cuidado con el exceso de sol, especialmente para los niños. Use protección solar y no se exponga a camas solares.



Estamos para acompañarlo y guiarlo.

**EQUIPO
BANCO DE DROGAS**

Tel: 0264-4330880 Int. 252

consultasbanco@gmail.com

GUIA INFORMATIVA

**ES IMPORTANTE
QUE USTED
SEPA...**



Tel: 0264-4330880 Int. 252

E-mail:
consultasbanco@gmail.com

Cuida de tu cuerpo, es el único lugar que tienes para vivir.

-Jim Rohn.

