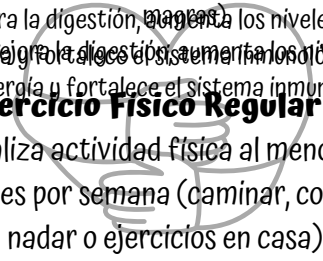
BUENAS PRACTICAS DE AUTOCUIDADO



Alimentación Equilibrada

- Come a horarios regulares y opta por alimentos naturales y frescos (frutas, verduras, proteínas magras).
- Mejora la digestión, aumenta los niveles de energía y fortalece el sistema inmunológico.

Ejercicio Físico Regular

- Realiza actividad física al menos 3-5 veces por semana (caminar, correr, nadar o ejercicios en casa).
- Beneficio: Mejora la salud cardiovascular, fortalece los músculos y mejora el estado de ánimo.

Salud Mental y Emocional

- Dedica tiempo a actividades que disfrutes, como leer, escuchar música o pasar tiempo con seres queridos.
- Beneficio: Fomenta una actitud positiva, mejora la autoestima y reduce la depresión.

Relaciones Interpersonales Saludables

- Mantén una comunicación abierta y honesta con tus amigos y familiares. Evita relaciones tóxicas.
- Beneficio: Te proporciona apoyo emocional, bienestar social y una mejor perspectiva de la vida.

BUENAS PRACTICAS DE AUTOCUIDADO

Alimentación Equilibrada

- Come a horarios regulares y opta por alimentos naturales y frescos (frutas, verduras, proteínas magras).
- Mejora la digestión, aumenta los niveles de energía y fortalece el sistema inmunológico.

Ejercicio Físico Regular

- Realiza actividad física al menos 3-5 veces por semana (caminar, correr, nadar o ejercicios en casa).
- Beneficio: Mejora la salud cardiovascular, fortalece los músculos y mejora el estado de ánimo.

Salud Mental y Emocional

- Dedica tiempo a actividades que disfrutes, como leer, escuchar música o pasar tiempo con seres queridos.
- Beneficio: Fomenta una actitud positiva, mejora la autoestima y reduce la depresión.

Relaciones Interpersonales Saludables

- Mantén una comunicación abierta y honesta con tus amigos y familiares. Evita relaciones tóxicas.
- Beneficio: Te proporciona apoyo emocional, bienestar social y una mejor perspectiva de la vida.

BUENAS PRACTICAS DE AUTOCUIDADO

Alimentación Equilibrada

- Come a horarios regulares y opta por alimentos naturales y frescos (frutas, verduras, proteínas magras).
- Mejora la digestión, aumenta los niveles de energía y fortalece el sistema inmunológico.

Ejercicio Físico Regular

- Realiza actividad física al menos 3-5 veces por semana (caminar, correr, nadar o ejercicios en casa).
- Beneficio: Mejora la salud cardiovascular, fortalece los músculos y mejora el estado de ánimo.

Salud Mental y Emocional

- Dedica tiempo a actividades que disfrutes, como leer, escuchar música o pasar tiempo con seres queridos.
- Beneficio: Fomenta una actitud positiva, mejora la autoestima y reduce la depresión.

Relaciones Interpersonales Saludables

- Mantén una comunicación abierta y honesta con tus amigos y familiares. Evita relaciones tóxicas.
- Beneficio: Te proporciona apoyo emocional, bienestar social y una mejor perspectiva de la vida.