



# BOLETIN

## Información y ayuda

AGOSTO 2024



### CUIDA TU CORAZÓN



Haz Ejercicio



No Fumes



Come Sano



Controla el Estrés



### ¿CUANDO LAVAR?

Toallas cada **3** días

Inodoro cada **3** días

Jeans cada **5** días

Sábanas cada **7** días

Pijamas cada **7** días

Almohada cada **30** días

### CÁRGATE DE ENERGÍA

Te suma



Te quita



Tomar agua

Deshidratación

Tomar sol

Tomar alcohol

Reír

Negatividad

Leer

Mirar pantallas

Escuchar música

Reprimirse

Dormir

Trasnochar

Hacer ejercicio

Sedentarismo

Comer bien

Comer chatarra

### ¡ TODOS A BAILAR !

Estimula la memoria

Baja de peso

Da energía

Baja el estrés

Mejora la flexibilidad

¡Es divertido!

