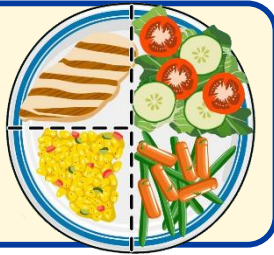


Consejos para mantenerte activo en tu hogar

Mantén hábitos saludables

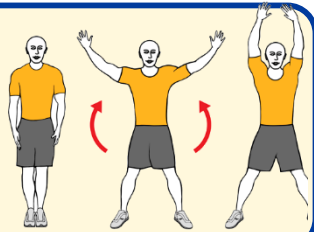
Evita comidas calóricas y poco saludables



Bebe agua (4-6 vasos al día)



Practica ejercicios que puedas realizar en tu hogar



Evita el consumo excesivo de alcohol



Duerme lo necesario 7-9 horas al día



#YO ME QUEDO EN CASA