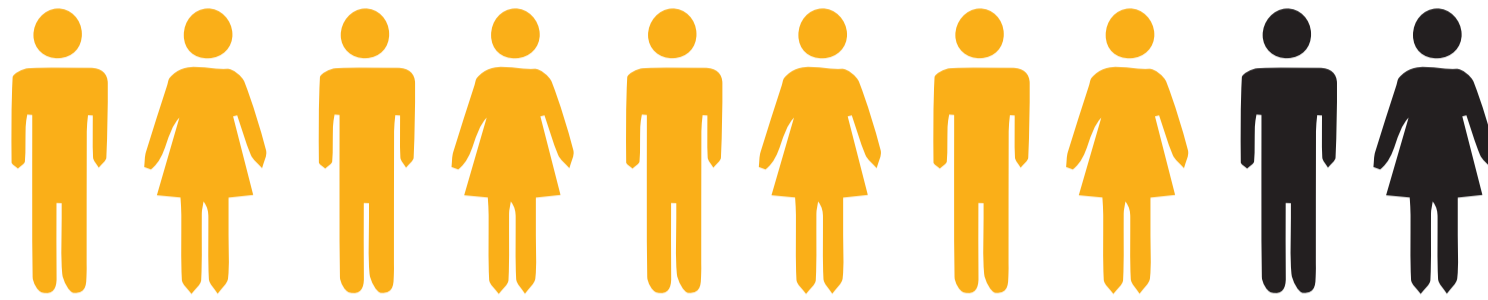
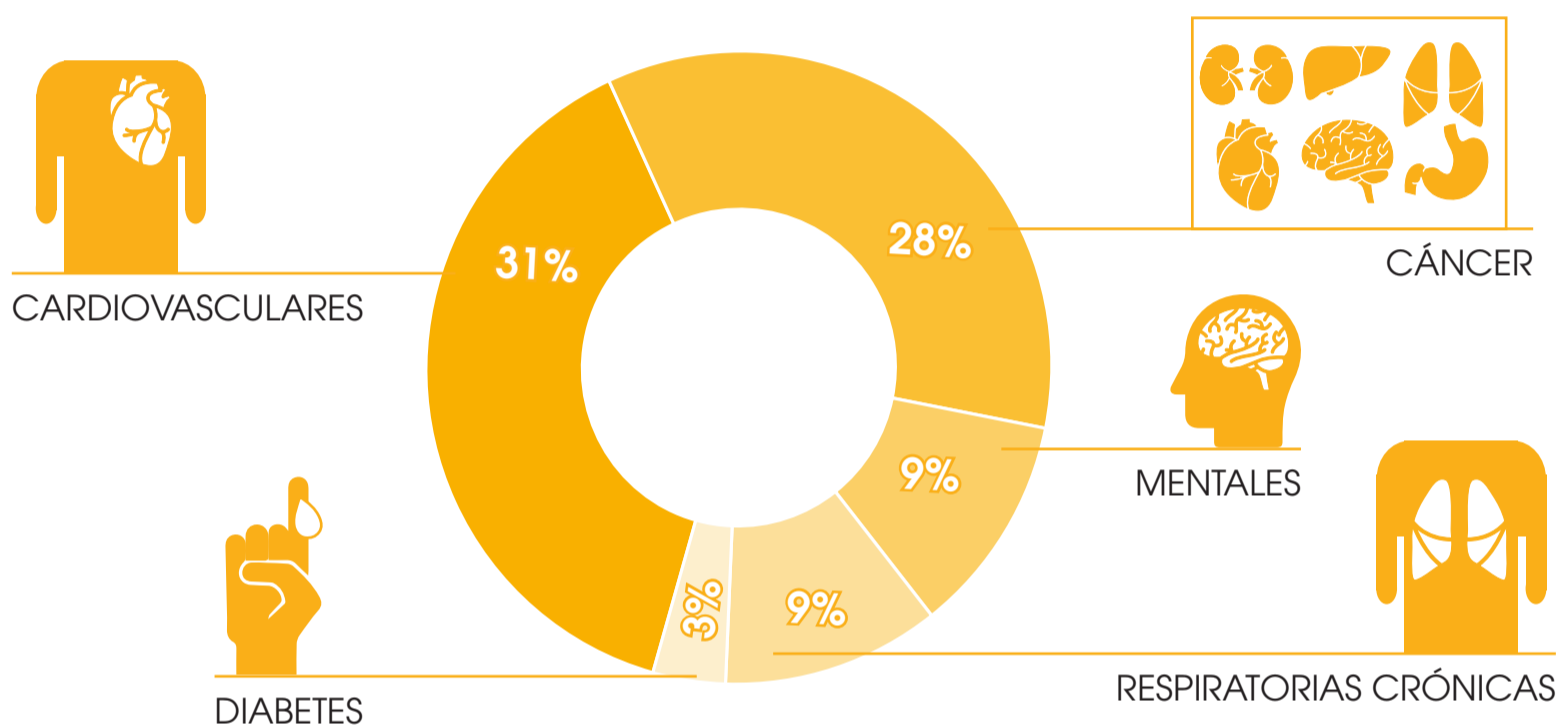


MEJORA TU SALUD, TENDRÁS MÁS CALIDAD DE VIDA

5 GRANDES GRUPOS DE ENFERMEDADES CAUSAN EL 80% DE LAS MUERTES EN ESPAÑA



ENFERMEDADES QUE LAS PRODUCEN



PRINCIPALES CAUSAS



MALA ALIMENTACIÓN



SEDENTARISMO



TABAQUISMO



CONSUMO ABUSIVO DE ALCOHOL

HÁBITOS SALUDABLES PREVENTIVOS



MANTEN UNA DIETA EQUILIBRADA



HAZ EJERCICIO REGULARMENTE



DESCANSA Y CUIDA LA CALIDAD DEL SUEÑO



EVITA COSUMIR TABACO Y ALCOHOL