



Tu Salud es lo Primero - Diciembre 2017

BUENOS HÁBITOS EN TU DÍA A DÍA

Normalmente, cuando hablamos de hábitos de vida saludables, nos centramos en las recomendaciones sobre los cuatro principales factores de riesgo de cáncer (no consumir tabaco, hacer ejercicio regularmente, no consumir alcohol, alimentación basada en verduras, frutas, legumbres y cereales). Además de estos, existen otros buenos hábitos que podemos adquirir en nuestro día a día que ayudarán a mantenernos sanos, a lograr un mayor bienestar y llegar a un mayor sentimiento de tranquilidad con nosotros mismos.

¡Acompáñanos en esta ocasión a conocer un poco más sobre estos buenos hábitos!

MÁS INFORMACIÓN

