

# Consejos de autocuidado

Texto inspirado en directrices de la Organización Mundial de la Salud

1

## DIETA SALUDABLE

Cuida tu alimentación

2

## EJERCICIO FÍSICO

Haz ejercicio físico regularmente

3

## HIGIENE

Cuida tu aspecto

4

## RUTINAS

Incorpora rutinas saludables

5

## DESCANSO

Duerme lo suficiente

6

## OCIO

Diviértete