

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