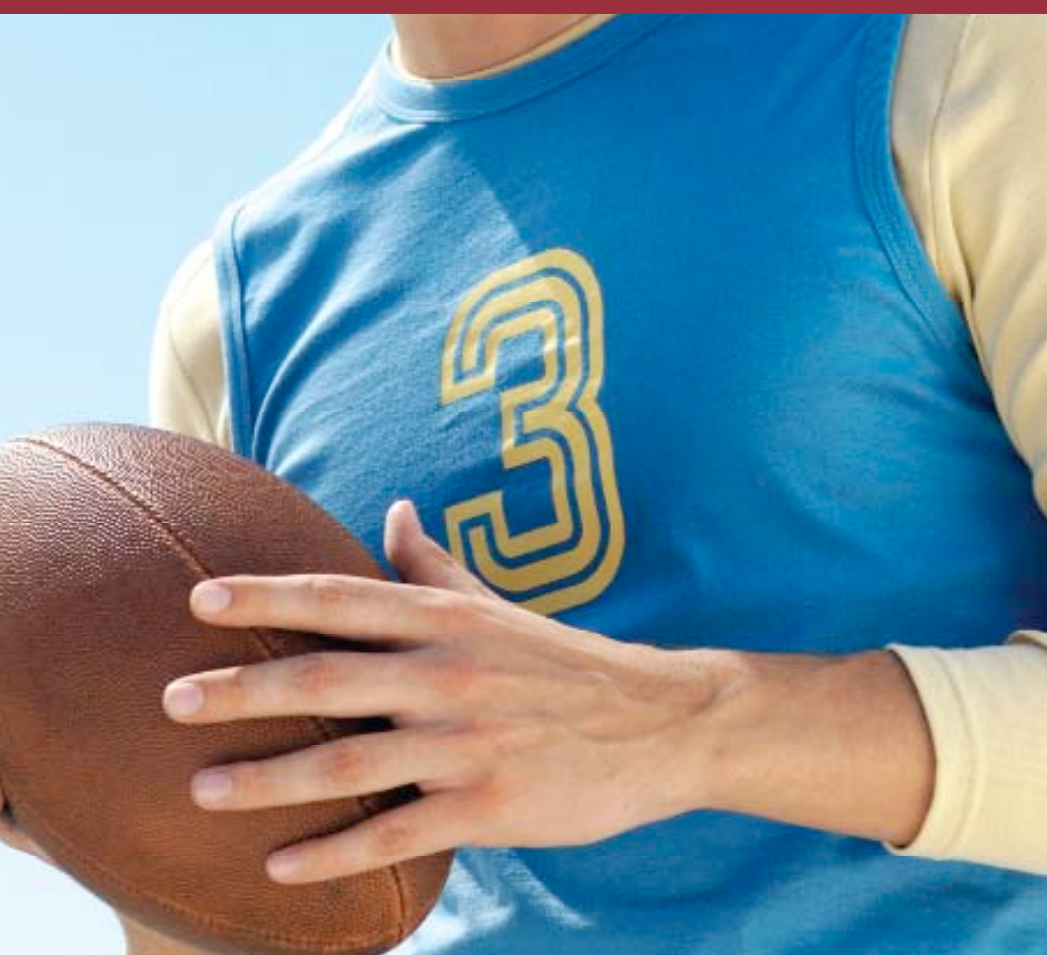




1 Hable con su profesional de salud sobre un reconocimiento médico.

2 Coma verduras y frutas cortadas como bocadillos para ayudarle a satisfacer su cuota de por lo menos 7 porciones diarias de frutas y verduras.

3 Encuentre maneras saludables de desahogar las tensiones – una sesión de ejercicio, un pasatiempo, lo que sea que pueda ayudarle a relajarse.



LOS 10 MEJORES PARA LA SALUD

Elementos esenciales para la salud masculina

4 Haga actividad física regularmente por intermedio de ligas deportivas, caminando o en una clase de ejercicio.

4 Infórmese sobre los factores de riesgo y los signos de advertencia de los males que afligen comúnmente a los hombres.

5



6 Consuma más fibra comiendo cereal con salvado o avena para el desayuno, pan de trigo integral en su emparedado para el almuerzo y arroz integral o frijoles para la cena.

6 Duerma lo suficiente – necesita de 7 a 8 horas diarias para descansar y renovarse.

7



8 Use protector solar regularmente todo el año para evitar desarrollar cáncer de la piel.

8

9 Hágase las pruebas y exámenes de detección y diagnóstico recomendados, teniendo en consideración su edad y factores de riesgo personales.

10

10 Observe precauciones de seguridad en el trabajo y en casa.