

1
Duerma lo suficiente, lo que usualmente es aproximadamente de 7 a 8 horas.

2  Planifique su menú diario en base a frutas y vegetales, granos integrales y proteína magra.

3 Pierda peso de manera prudente con una dieta balanceada y ejercicio regular, no con dietas novedosas.

4 Tómese el tiempo necesario para actividades personales, intelectuales o creativas que encuentre relajantes.



LOS 10 MEJORES PARA LA SALUD

Consejos sabios para la salud femenina

Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio vigoroso que haga trabajar el corazón la mayoría de los días de la semana

6

7 Colabore con su profesional de salud para someterse a los reconocimientos médicos y pruebas de detección y diagnóstico que sean apropiados para su edad y sus problemas de salud.

7

9 Aumente su conocimiento sobre su cuerpo para notar cambios que puedan justificar una llamada a su profesional de salud.

9

5 Esté atento a sus hábitos personales que aumenten la probabilidad que usted tiene de sufrir una lesión o enfermedad.

5

8 Esté atento a la depresión; si las emociones lo están haciendo sentirse constantemente triste, obtenga ayuda.

8

10 Protéjase la piel de los rayos perjudiciales del sol.

10

