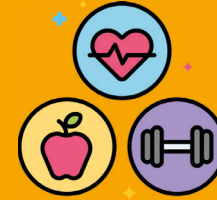


CINCO HÁBITOS PARA TENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



1. COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS:

Incluir **cinco porciones** al día. Recuerda que **es mejor masticarlas** que tomarlas.



2. TOMAR MÁS AGUA:

Recuerda **beber entre 1,5 y 2 litros** y evitar bebidas que contengan azúcar.

Puedes **optar por agua con limón, infusiones de frutas, té o café**



3. MÁS ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO:

Obtienes beneficios como mejorar el estado de ánimo, **ayuda a mantener un peso saludable** y aumenta el tono y la fuerza muscular.



4. DORMIR BIEN:

Entre **7 y 8 horas** al día, se deben mantener horarios regulares y que el sueño sea reparador.



5. VITAMINA N:

Contacto con la naturaleza. Mejora la calidad de vida y el estado de ánimo, **promueve un sentimiento de alegría, reduce el estrés, las preocupaciones y la agresividad.**



Nestlé
Contigo