



Ancho: 50 cm x Alto: 25 cm

Troquel (No se imprime): _____

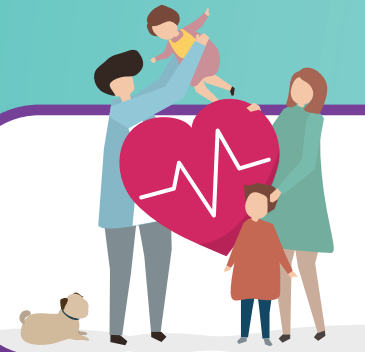


Día Mundial del Corazón


Ama la vida,


cuida tu

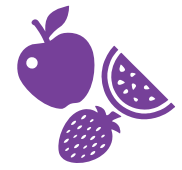
corazón



Consume

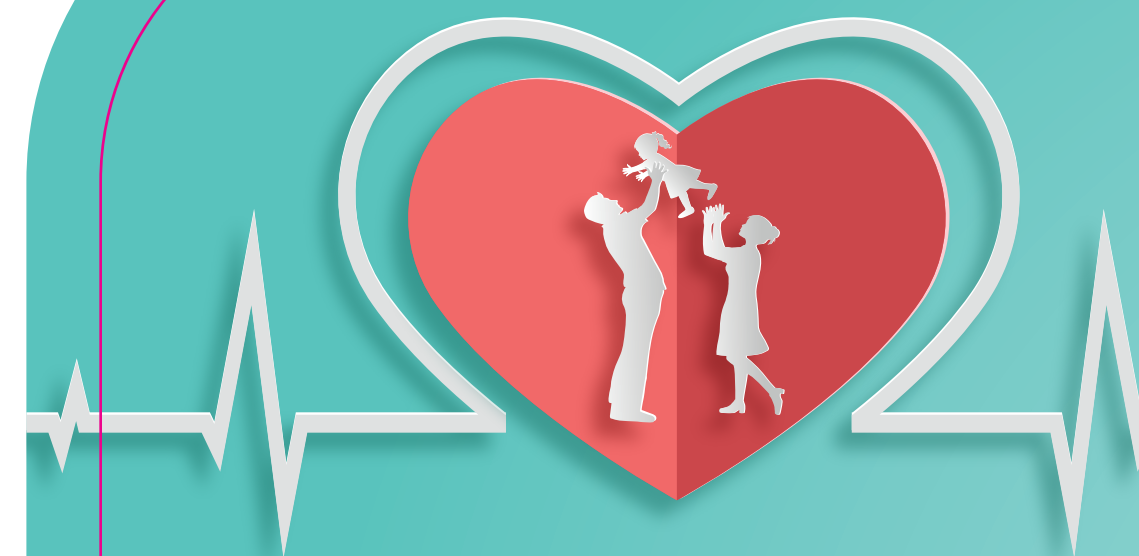
 **Más ensaladas**

 **Más agua**

 **Tres frutas al día**

Ancho: 50 cm x Alto: 25 cm

Troquel (No se imprime): _____



Día Mundial del Corazón

Ama la vida,

**cuida tu
corazón**



EsSalud
Más y mejor para ti

Realiza



30 minutos diarios de actividad física

Ancho: 50 cm x Alto: 25 cm

Troquel (No se imprime): _____



Día Mundial del Corazón

Ama la vida,

**cuida tu
corazón**



EsSalud
Más y mejor para ti



Evita



El exceso de las grasas



El consumo de alcohol



El exceso de sal



Fumar