

FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

Ejercítate...

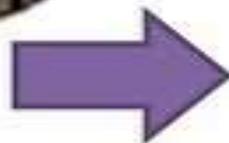
Realizar alguna actividad diaria moderada, (durante unos 30 minutos al día) puede ayudarte a reforzar tu sistema inmune.



Mantén una dieta balanceada:
Proteína magra: Son nutrientes esenciales que están presentes en todos los grupos de alimentos. Incrementan la energía corporal.

Descansa

Intenta dormir aproximadamente 7 horas cada noche, para permitirle a tu cuerpo recuperarse de la tensión y del ejercicio.



Hidrátate:

Bebe de 4 a 6 vasos de agua diariamente.



*Cuidate en familia
y quédate en
casa.*



*Ejercitate con tu
familia y ten una
alimentación
saludable.*

*Reúnete y juega en
familia para que
puedas distraer tu
mente, en tus
tiempos libres.*

*Recuerda
lavarte las
manos cada 3
horas.*