

MANERAS DE FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO



Colegio Santa Luisa

Bienestar Estudiantil / Primeros Auxilios



Las defensas son tus aliadas contra todas las infecciones...



Controla tu peso de manera adecuada.

Realiza ejercicio físico de forma moderada.



Mantén una dieta nutritiva y equilibrada.



Es importante
dormir bien, no te
desveles.

Relaja tu mente,
controla el estrés



No olvides sonreír

Familia Santa Luisa, te invitamos a seguir quedándote en casa y lo más importante, fortaleciendo tu cuerpo y mente.

