



# 5

## HÁBITOS SALUDABLES QUE TE BRINDA CLÍNICA NIEVES



### ALIMENTACIÓN BALANCEADA

*Una buena alimentación mejora y mantiene nuestra salud*

# 01

- ✓ Nos proporciona defensas contra la enfermedad.
- ✓ Nos previene de la osteoporosis (pérdida de masa ósea).
- ✓ Contribuye a evitar enfermedades del corazón.

# 02

### ACTIVIDAD FÍSICA

- ✓ Realiza un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada (caminar a buen paso, ir en bicicleta, correr, saltar a la cuerda, practicar deporte) entre otros.
- ✓ Incluye ejercicios de fuerza para fortalecer músculos y huesos.



### SUEÑO SALUDABLE

# 03

- ✓ Establece un horario regular para dormir y despertar.
- ✓ Crea un ambiente propicio para el sueño, como una habitación oscura y tranquila

# 04

### EXCELENTE HIDRATACIÓN

- ✓ Todos los días se considere tomar mínimo 2 litros de agua
- ✓ Limita el consumo de bebidas azucaradas y con cafeína.



### HIGIENE PERSONAL

# 05

- ✓ Lávate las manos regularmente para prevenir infecciones.
- ✓ Cuida la higiene bucal cepillándote los dientes y usando hilo dental.

**Pequeños hábitos, grandes victorias.  
Tu salud, tu mejor inversión**