

Hábitos saludables para cultivar tu bienestar

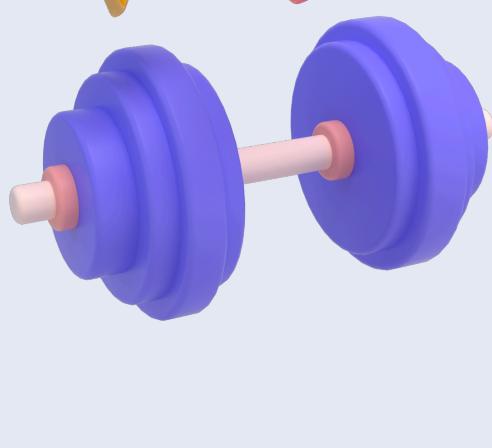
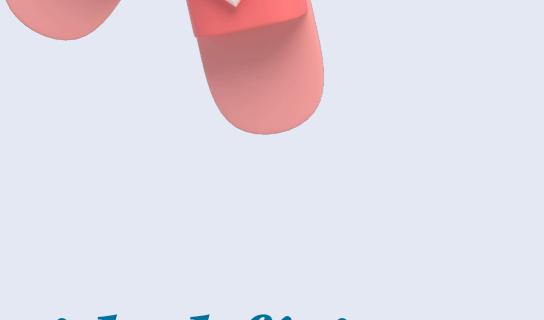


Alimentación Basada en Vegetales

Incluye una alimentación rica en vegetales, frutas, legumbres, granos enteros y semillas para cuidar tu salud

Descanso adecuado

Duerme al menos 7 horas de calidad por noche para renovar tu energía y mejorar tu salud



Actividad física

Realiza ejercicios regulares para fortalecer tu cuerpo y mente

Conexión social

Cultiva relaciones significativas que aporten alegría y apoyo emocional



Reducí tu estrés

Practica la respiración consciente o meditación para mantener la calma y el equilibrio

