

alimenta tus buenos hábitos

Comida sana

No pasarse con las grasas ni la sal

Algo de ejercicio diario

No fumar

Controlar la tensión arterial
y los niveles de colesterol y glucosa

Evitar el sobrepeso



Cuidarte es el hábito más saludable.

Estrategias en salud.



www.msc.es

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIO Y CEREBROVASCULARES