

MANTENÉ UN PESO SALUDABLE

Mantener un peso adecuado otorga grandes beneficios para la salud en general.

ADOPTÁ UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Reducir el consumo de grasas y azúcares, y evitar comer grandes porciones. No es cuestión de restringir, sino aprender que las cantidades importan.

- Es recomendable limitar el consumo de carnes rojas y alimentos ultra procesados.

HACÉ EJERCICIO REGULARMENTE

¡Lo importante es moverse! Si bien las recomendaciones indican 150 minutos semanales de actividad física o 75' de actividad vigorosa, ¡cada paso cuenta! Podar las plantas, pasear a tu perro, subir escaleras, ¡todo suma!

- Si sos principiante, recordá consultar con tu médico para iniciar de forma segura.



EVITÁ FUMAR

El cigarrillo se asocia a varios problemas de salud. Si fumás, buscar ayuda para dejarlo es el primer paso.

CONSULTÁ CON TU MÉDICO

El acompañamiento y seguimiento por parte de un profesional de la salud es necesario para un correcto diagnóstico y tratamiento tempranos ajustados a tus necesidades. No dudes en consultar con tu médico de cabecera para una orientación personalizada.

