

Ame su corazón

Su corazón trabaja arduamente por usted cada día; demuéstrole su amor a cambio. Una alimentación saludable y el movimiento regular pueden fortalecer su corazón y reducir su riesgo de enfermedades cardíacas. Incluso pequeñas elecciones diarias, como agregar fibra o salir a caminar, marcan una diferencia duradera para su salud.

Desafíos

Haga que uno de sus refrigerios diarios sea una fruta o un vegetal

Muévase durante 30 minutos al día: ¡salga a caminar o haga una pausa para bailar!

Aprenda cómo obtener más fibra en su dieta



Febrero

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

