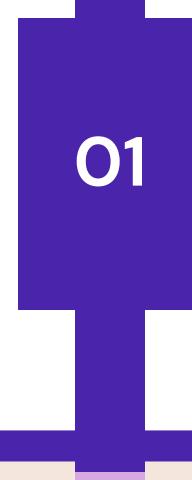
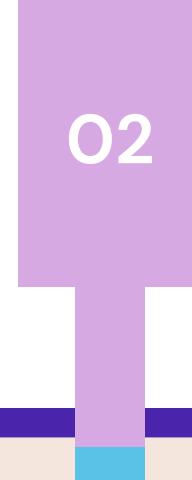


Pequeños Cambios, Gran Bienestar

 01

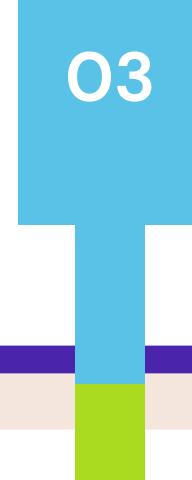
Dormir es salud

Dormir 7-8 horas reduce riesgo de ansiedad, diabetes y problemas del corazón. (CDC, NIH)

 02

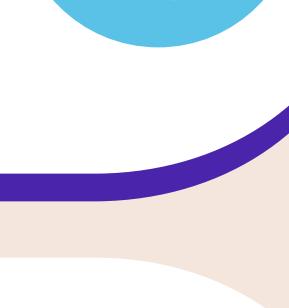
Come más natural

Comer menos ultraprocesados y más frutas y verduras mejora energía, digestión y ánimo. (The Lancet, 2022)

 03

Muévete todos los días

Caminar, bailar o subir escaleras baja el estrés y mejora tu salud cardiovascular. (OMS)

 04

Baja el ritmo

Respirar profundo, hacer pausas y desconectarte unos minutos al día mejora el estado de ánimo. (JAMA Psych, 2021)

 05

Habla de lo que sientes

Expresar emociones y pedir ayuda fortalece tu salud mental. (APA)



**Cierra el año cuidándote de forma integral:
cuerpo, mente y emociones.**