

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.**