

Nuevo año, nuevos objetivos saludables

¡Feliz 2025! Que el próximo año le traiga alegría, prosperidad y buena SALUD. Comience el año con hábitos saludables.

Vea a su médico regularmente

- Programe su visita **anual de bienestar** hoy.
- Manténgase actualizado sobre las pruebas de detección y las vacunas recomendadas.



Coma Saludable

- Coma más frutas, verduras y granos enteros. Limite la sal, el azúcar y los alimentos procesados.
- Manténgase hidratado: beba mucha agua todos los días.



Manténgase activo y mantenga su mente aguda

- Trate de hacer al menos 30 minutos de ejercicio como caminar, hacer yoga o nadar.
- Participe en leer o aprender una nueva habilidad.



Manténgase conectado

- Reúnase con amigos y familiares.
- Únase a actividades comunitarias o haga trabajo voluntario.

