

# NUTRICION EN VIVO TE SUGIERE

- 1- DORMI 7 U 8 HS POR DIA
- 2- HACE ALGO TODOS LOS DIAS PARA DISMINUIR EL STRESS, POR EJ.:
  - LEER
  - DARTE UN BAÑO CALIENTES
  - VER UNA SERIE
  - ESTUDIAR
  - JUGAR CON TUS HIJOS
  - MEDITAR
  - HACER UNOS MINUTOS DE EJERCICIO
- 3- NO FUMES

4- REDUCÍ EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS Y DE GASEOSAS

5- COME TODOS LOS DIAS FRUTAS Y VERDURAS. TIENEN ANTIOXIDANES Y AYUDAN AL SISTEMA INMUNOLOGICO

