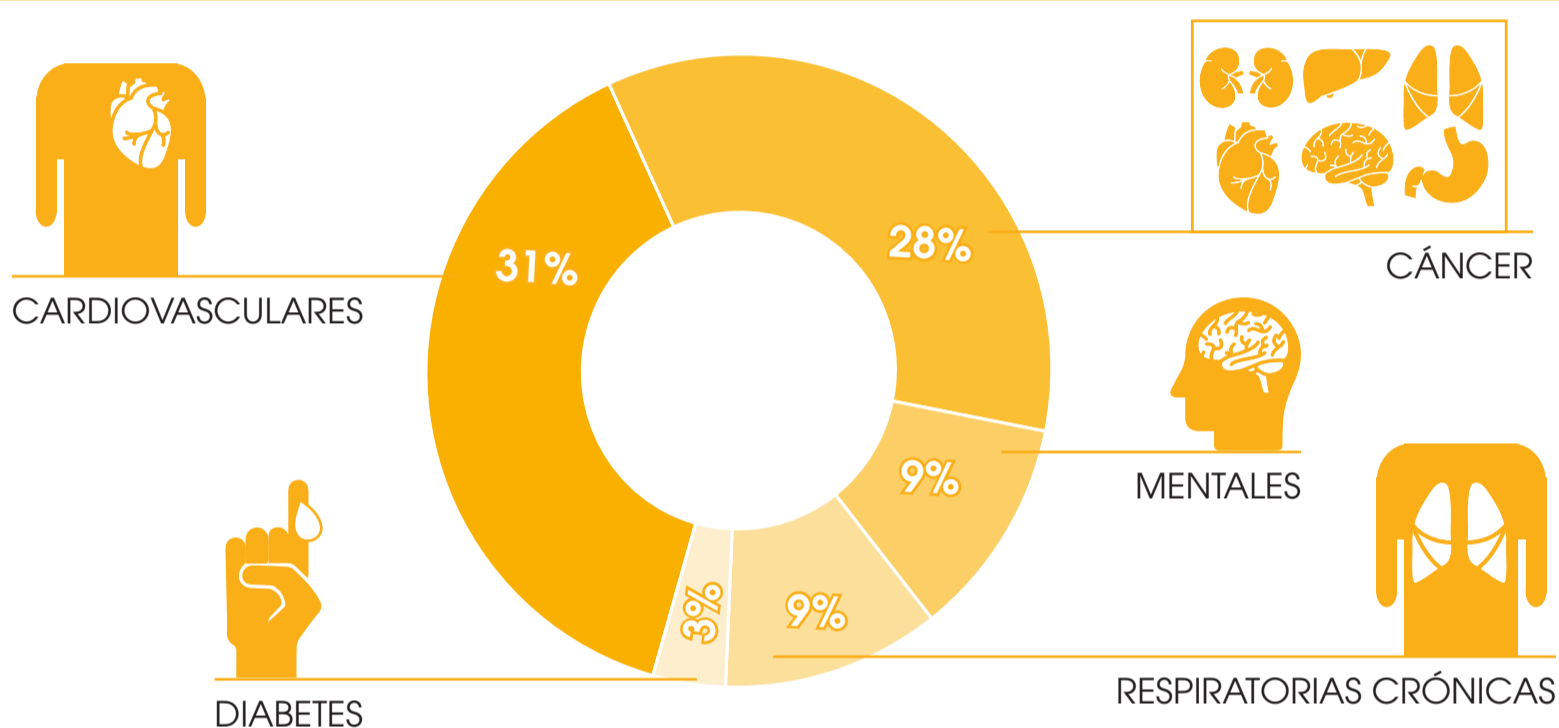


# MEJORA TU SALUD, TENDRÁS MÁS CALIDAD DE VIDA

5 GRANDES GRUPOS DE ENFERMEDADES CAUSAN EL 80% DE LAS MUERTES EN ESPAÑA



## ENFERMEDADES QUE LAS PRODUCEN



## PRINCIPALES CAUSAS



MALA ALIMENTACIÓN



SEDENTARISMO



TABAQUISMO



CONSUMO ABUSIVO DE ALCOHOL

## HÁBITOS SALUDABLES PREVENTIVOS



MANTEN UNA DIETA EQUILIBRADA



HAZ EJERCICIO REGULARMENTE



DESCANSA Y CUIDA LA CALIDAD DEL SUEÑO



EVITA COSUMIR TABACO Y ALCOHOL