



LAMUTUAL

Asociación Mutualista de Empleados
del Banco de la Provincia de Buenos Aires

29 DE SEPTIEMBRE

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

PEQUEÑOS HÁBITOS PARA MANTENERLO EN FORMA

ALIMENTALO BIEN

- EVITÁ ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN GRASAS Y AZÚCARES.
- DISMINUÍ EL CONSUMO DE SAL.
- INCLUÍ DIARIAMENTE FRUTAS Y VERDURAS.
- MODERÁ EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS.
- TOMÁ 2 LITROS DE AGUA POR DÍA.

MANTENETE ACTIVO

- 30 MINUTOS DE EJERCICIO HACEN LA DIFERENCIA.
- ANDÁ EN BICI O JUGÁ.
- CAMINÁ, BAILÁ, SUBÍ ESCALERAS

SIEMPRE CON CONSULTA MÉDICA PREVIA.

CONTROLÁ TUS NÚMEROS Y MANEJÁ EL STRESS

- MEDÍ TU TENSIÓN ARTERIAL.
- REVISÁ TU ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC).
- CONTROLÁ EL ESTRÉS
- NO FUMES

HACETE LOS CHEQUEOS PERIÓDICAMENTE.

**¡EL CAMINO A UN CORAZÓN SANO
EMPIEZA HOY!**

AMEBPBA, SIEMPRE CERCA TUYO

SEGUINOS EN NUESTRAS
REDES SOCIALES

