

# HÁBITOS PARA MEJORAR tu salud

## DE TRES A CINCO COMIDAS DIARIAS



Nos ayuda a sentirnos satisfechos, quemar calorías a través de la digestión, mantener activo el metabolismo y consumir los nutrientes que nos hacen falta para tener energía.

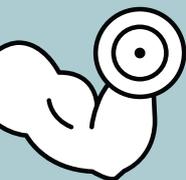
## CINCO VASOS DE AGUA AL DÍA

- Elimina los desechos a través de la orina, la transpiración y las deposiciones
- Mantiene la temperatura en niveles normales
- Lubrica y amortigua las articulaciones
- Protege los tejidos sensibles



## 45 MINUTOS DE EJERCICIO DIARIO

Mejora la fuerza muscular, aumenta la resistencia, suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos, ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente; cuando tu salud cardíaca y pulmonar mejora, tienes más energía.



IPS CENTRO DE REHABILITACIÓN INTEGRAL Y LABORAL SAS  
CALLE 22 No. 15 - 51 CALLE SANTANDER  
2803016 - 320 768 9403