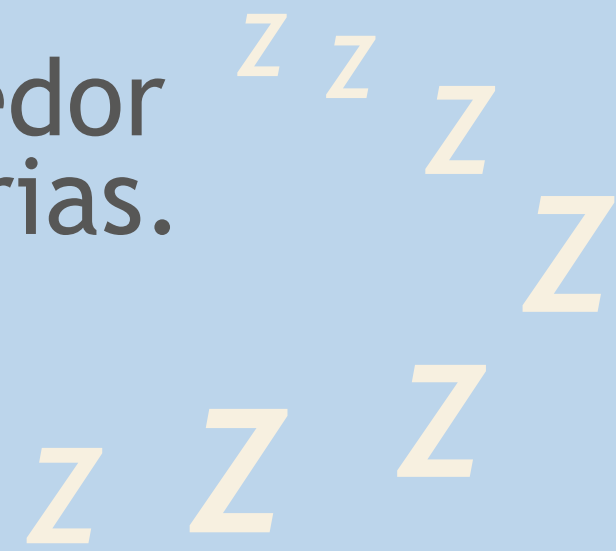




1. Duerme alrededor de 8 horas diarias.



4. Bebe mínimo 2 litros de agua al día.



2. Lleva una alimentación adecuada, come todo tipo de alimento.



3. No olvides que un buen desayuno te mantiene con muy buena energía todo el día.



5. Realiza ejercicio físico al menos 30 minutos.

7. Y no olvides lavarte las manos constantemente.



Viviana Lopez / ENFERMERA.