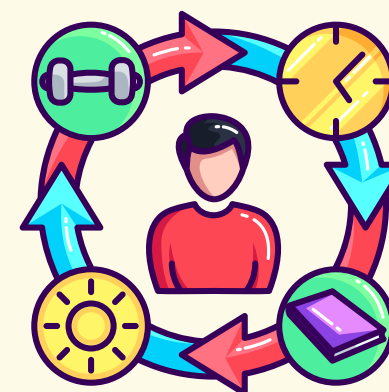


# Hábitos



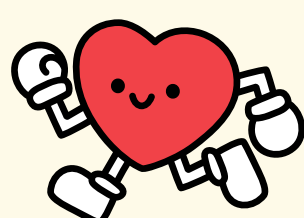
## Sueño



Siempre intente tener un **sueño continuo**, sin interrupción.

Siempre que pueda, trate de **dormir temprano y despertarse temprano**.

Procure **dormir entre 6 a 8 horas solamente**.



## Caminar

Realizar una **caminata intensa de 5 minutos al día** por cada sesión de caminata.

Caminar todos los días, **incrementando 500 pasos** por día.

Salir a **caminar de 15 a 30 minutos** al día.

## Evitar sentarse mucho tiempo



**Levantarse y caminar** o hacer **movimientos** suaves **cada 30 minutos**.

Caminar todos los días, **incrementando 500 pasos** por día.

Salir a **caminar de 15 a 30 minutos** al día.



## Tabaquismo

**Levantarse y caminar** o hacer **movimientos** suaves **cada 30 minutos**.

Caminar todos los días, **incrementando 500 pasos** por día.

Salir a **caminar de 15 a 30 minutos** al día.