

RIESGO MEDIO

Tu corazón avisa que necesitas cambios en tu estilo de vida.

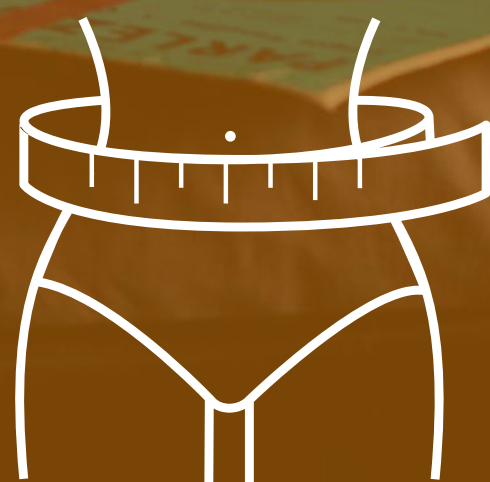
RECOMENDACIONES



Realiza ejercicio, disminuye el tiempo que pasas sentado e incluye frutas y verduras a tu dieta.



Controla tu tensión arterial y consulta con un profesional de la salud.



Haz seguimiento de tu composición corporal y tu circunferencia de cintura.

RECUERDA QUE:

Cada día es una nueva oportunidad para hacer cambios en tu vida , este es el primer paso hacia una vida más sana.



Get it on
Google Play



Available on the
Apple Store

BODY TECH

Descarga la app ahora y juntos
disminuyamos el riesgo