

RIESGO BAJO

Tu corazón empieza a mostrar
señales de alerta

RECOMENDACIONES



Aumenta la frecuencia o la
intensidad de ejercicio a la
semana.



Elige más frutas y verduras
en tu dieta.



Haz seguimiento de tu
composición corporal.

RECUERDA QUE:

Continúa cuidando tus hábitos para que tu corazón se
mantenga fuerte y sano. ¡Vas por muy buen camino!



Get it on
Google Play



Available on the
Apple Store

**BODY
TECH**

Descarga la app ahora y juntos
disminuyamos el riesgo