

# RIESGO MEDIO

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

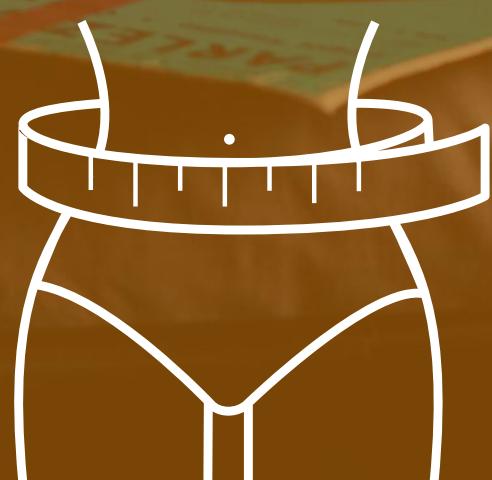
## RECOMENDACIONES



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