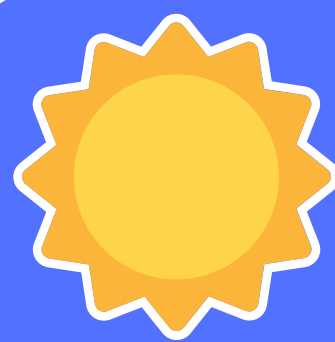




**Hidratate
con agua**



**Disminuye
el consumo
de dulces**



**Cuídate del
sol**



**Consume
menos
fritos**



**Camina
más**



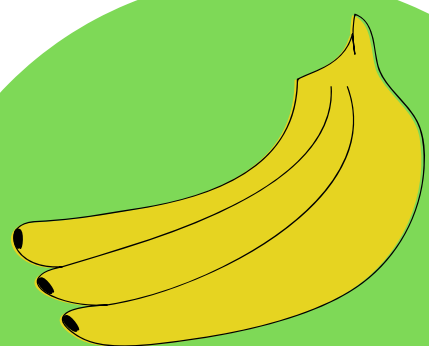
**Limita el
consumo
de alcohol**



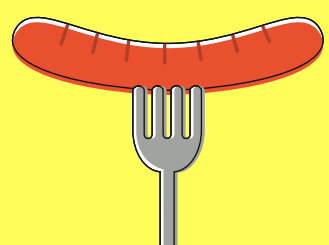
**Mantente
activo**



**Reduce el
consumo
de sal**



**Consume
Fruta**



**Limita el
consumo
de
embutidos**



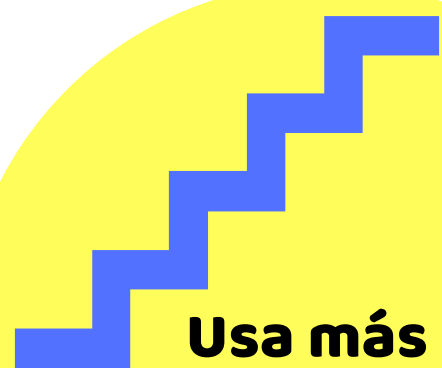
**Controla tu
peso**



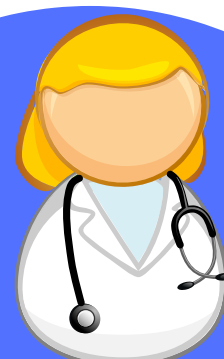
**Reduce el
consumo
de comida
rápida**



**Consume
productos
integrales**



**Usa más las
escalas y
menos
ascensor**



**Haz tu
autoexamen
de seno**



**Disminuye
el azúcar**



**Come más
ensaladas**



**Controla el
consumo
de fritos**



**Asiste a los
controles
médicos**



**Evita el
cigarrillo**

Twister saludable



Fundación
Hermanos de
los Desvalidos



