

Carlos Emilio Ocaña Vazquez

PREVE DM2

Ejercicio

realiza al menos 20 minutos al día para evitar enfermedades crónicas degenerativas



Alimentación

como alimentos como frutas y verduras, evita las carnes rojas y harinas



Duerme bien

tienes que dormir bien , para rendir mejor.



Deporte

Realiza el deporte de tu elección con la finalidad de hacer deporte



Dedicar tiempo a ti mismo

Muchas veces estamos muy ocupados con otras cosas y nos olvidamos de nosotros mismos. Dedicar un tiempo a escuchar tus propios pensamientos, puede ser meditando o yendo a caminar un rato.

