



TALLER DE MERIENDAS SALUDABLES

Menús Personalizados, Ingredientes de Calidad

Consejos:

1. - Siga una dieta equilibrada.
2. - Beba 7 a 8 vasos de agua todos los días.
3. - Haga ejercicios regularmente.
4. - Deje de fumar.
5. - Duerma entre 7 y 8 horas sin interrupciones.
6. - Mantenga su cerebro activo.
7. - Tenga una vida sin estrés y calmada.
8. - Haga tiempo para su familia y amigos.
9. - Siempre trata de sonreír, te hace atractivo.
10. - Aprenda a ser feliz y estar en paz consigo mismo.

“Inscripciones obligatorias”

Lunes/noviembre/2024
lugar: Universidad del sureste
Berriozábal-Tuxtla Gutiérrez



“Tu salud está en tus manos”

Alumna: Daira Llave Navarro Aguilar
Materia: Salud pública
Campus: Berriozábal- Tuxtla Gutiérrez