



#QuedateEnCasa

¡MIS HÁBITOS!

8 HÁBITOS QUE TE HARÁN SALUDABLE

¿Cuáles tienes tú?



1 Sesión de ejercicio



2 Horas sin celular antes de dormir



3 Comidas y 3 snacks saludables



4 Descansos mentales y estiramiento



5 Porciones de frutas y verduras



6 Minutos de meditación



7 Vasos de agua



8 Horas de sueño



VIGILADO Supersalud



Cooameva Medicina Prepagada

SOMOS MUCHO MÁS QUE
PLANES DE SALUD



CooamevaMPOficial