



#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



**8** Horas de sueño



**7** Vasos de agua



**6** Minutos de meditación



VIGILADO Supersalud



**Cooameva** Medicina Prepagada

SOMOS MUCHO MÁS QUE  
PLANES DE SALUD



CooamevaMPOficial