

CUÁN SANO ES TU CORAZÓN?

consejos para tu corazón:



Evitá fumar



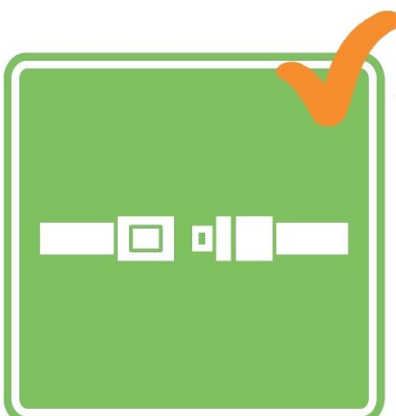
Caminá 3 km o 30 minutos por día



Comé 5 raciones por día de frutas y vegetales



Mantené la presión arterial dentro del rango normal



Evitá el sobrepeso y la diabetes



Mantené el nivel de colesterol sanguíneo debajo de 200mg/dl

Consultá con tu médico como sostener un corazón sano



CARDIOFITNESS
DEPORTE, NUTRICIÓN & SALUD

CARDIOFITNESS - Mansilla 3967 (c1425 BQC). Capital Federal, Buenos Aires, Argentina
Tel. = +5411- 4833-4706 / +5411- 4834-6563 / E-Mail: info@cardiofitness.com.ar / www.cardiofitness.com.ar