



GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Las personas físicamente activas tienen menos riesgo de enfermedades cardiovasculares. La actividad física regular tiene efectos beneficiosos sobre la salud.

- ① Ayuda a mantener un peso adecuado al quemar grasas y azúcares.
- ① Fortalece el músculo cardíaco y mejora la circulación sanguínea.
- ① Aumenta el nivel de energía.
- ① Ayuda a aumentar la sensación de bienestar.
- ① Refuerza la voluntad para dejar de fumar

BENEFICIOS DE COMER SALUDABLE

Comer saludable garantiza: un óptimo proceso metabólico, mantiene el peso adecuado y evita múltiples enfermedades.

5 CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE Y TENER MÁS ENERGÍA

- Limita el consumo de alimentos procesados o refinados (refrescos, dulces) la leche debe ser baja en grasa o descremada.
- Bebe mucha agua durante todo el día, evita beber jugos azucarados, siempre opta por el consumo de la fruta completa.
- Mientras más variedad de color tengas en el plato, mejor.
- Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras en cada comida.
- Mientras más variedad de color tengas en el plato mejor.
- Opta por granos enteros, como el arroz y el pan de trigo integral o pasta.



Toma decisiones sabias en los restaurantes de comida rápida.

📞 809-686-1218

FuturoSegurosRD | [futuro.com.do](https://www.futuro.com.do)    

FUTURO 
Hoy por tu salud **ARS**