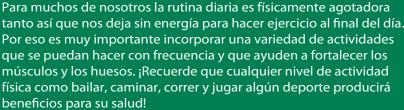
## Buena Salud®Club

## 1-866-783-2645



Acuérdese de incluir entre las promesas de Fin de Año el hacer más ejercicio y mejorar su hábitos alimenticios.



También es importante tener una dieta balanceada y consumir nutrientes para mantener el cuerpo fuerte. Trate de comer arroz integral, fideos y pan de trigo integral; añada más verduras y frutas, tales como la col rizada, plátanos, tomates, chiles y fríjoles; y evite alimentos con alto contenido de azúcar, sal y grasa. Consejos para realizar estos cambios con un presupuesto limitado se pueden encontrar en la parte posterior de esta tarjeta.





Antes de comenzar un programa de ejercicio o de realizar cambios drásticos en su dieta, consulte su proveedor de servicios de salud. Para obtener más información llame GRATIS al 1-866-783-2645.