

- ✓ Elige hacer ejercicio.
- ✓ Elige comer de manera adecuada.
- ✓ Elige un plan de vida saludable.
- ✓ Elige evitar el alcohol, las drogas y el tabaco.



## Demasiadas opciones...

Te enfrentas con opciones todos los días. ¿Qué comer? ¿Qué ponerte? ¿Con quién salir? ¿A dónde ir? Asegúrate de elegir con inteligencia las opciones para tu salud. Tómate tiempo para aprender sobre opciones inteligentes hoy para una vida saludable mañana.

Se trata de <sup>mi</sup> salud.

