

Alianza Usuario 2023



MEXIÓN IPS
Centro de Neurorehabilitación

Consejos de estilo de vida saludable



1

Hacer ejercicio regularmente



3

Controla tu peso



5

Evite fumar y tomar bebidas alcohólicas.



7

Realizar controles de salud periódicos.



2

Comer alimentos nutritivos



4

Calidad de Sueño



6

Reduce el Estrés



MEXIÓN IPS

Centro de Neurorehabilitación