



## Consejos Para Una Buena Salud

- ❖ Lleve una dieta sana y llegue a un peso saludable.
- ❖ Sea físicamente activa todos los días.
- ❖ Vaya a sus revisiones médicas y dentales cada año.
- ❖ Tome una multivitamina con ácido fólico todos los días.
- ❖ Planee cuando quiere tener un bebé.
- ❖ Deje de fumar, beber alcohol y usar drogas ilegales.
- ❖ Aprenda a controlar su stress.
- ❖ Duerma lo adecuado.
- ❖ Encuentre personas que puedan apoyarla a estar sana, física y mentalmente.



888-942-9675