



5 Consejos de **Bienestar para los Hombres**

Todos los hombres deben tomar en cuenta estos cinco consejos para mejorar su bienestar y salud en general:

- 1. Enfóquese en los alimentos integrales**—Para evitar las enfermedades crónicas, coma una buena cantidad de vegetales y frutas frescas, granos integrales, grasas vegetales y proteínas magras.
- 2. Renueve su rutina de ejercicios**—Si usted constantemente repite la misma rutina de ejercicios, cambie entre ejercicios cardiovasculares y ejercicios de fortalecimiento muscular.
- 3. Haga que los cuidados primarios sean una prioridad**—Establezca una buena relación con su médico. Los proveedores de cuidados primarios pueden ayudarle a fijar objetivos de salud a corto y largo plazo.
- 4. Beba con moderación**—¿Cuál es el límite saludable para el consumo de alcohol? No más de dos bebidas al día, lo que equivale a dos cervezas de 12 onzas o dos copas de vino de 5 onzas.
- 5. En caso de duda, pida ayuda**—El bienestar emocional es tan importante como la salud física. Los profesionistas del cuidado de la salud pueden ofrecerle opciones y asesoría en momentos difíciles.

**¿Desea obtener
información
adicional?**

Obtenga más
información en
**PacificSource.com/
menshealth**

