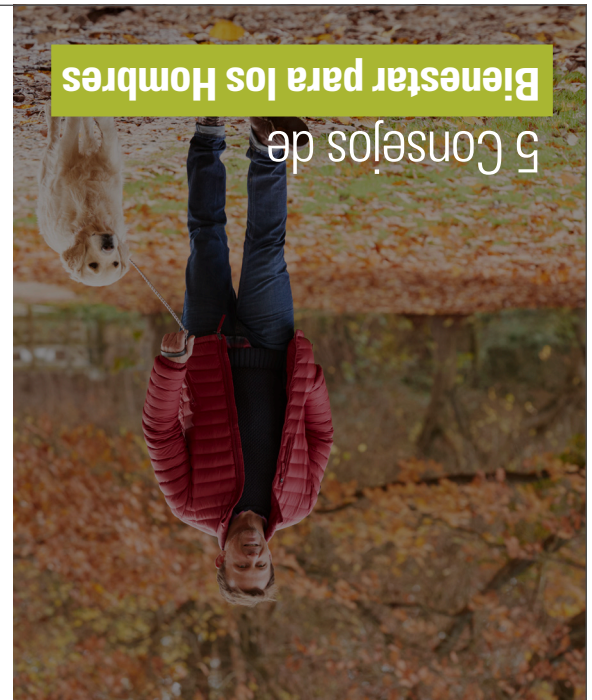


CLB170_06_0119_SP



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. Para evitar las enfermedades crónicas, consuma alimentos integrales y nutritivos.
2. Alterne sus ejercicios cardiovasculares con ejercicios de fortalecimiento muscular.
3. Establezca una buena relación con su médico para recibir cuidados personalizados.
4. Beba con moderación—límite el consumo de alcohol a dos bebidas por día.
5. Hable sobre sus inquietudes para cuidar de su bienestar emocional.

¿Desea obtener información adicional?

Obtenga más información en
PacificSource.com/menshealth



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. Para evitar las enfermedades crónicas, consuma alimentos integrales y nutritivos.
2. Alterne sus ejercicios cardiovasculares con ejercicios de fortalecimiento muscular.
3. Establezca una buena relación con su médico para recibir cuidados personalizados.
4. Beba con moderación—límite el consumo de alcohol a dos bebidas por día.
5. Hable sobre sus inquietudes para cuidar de su bienestar emocional.

¿Desea obtener información adicional?

Obtenga más información en
PacificSource.com/menshealth



CLB170_06_0119_SP