



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



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

