



## La Buena Salud Durante los Días Festivos

- **Comparta la gratitud y la felicidad.**  
Deshágase del estrés compartiendo su alegría con sus seres queridos.
- **No se olvide de respirar.** Destine tiempo para descansar, recargar su energía y respirar profundamente.
- **Haga lo posible por moverse más.**  
Camine rápidamente en el centro comercial durante 15 minutos antes de iniciar sus compras o estacione más lejos su automóvil para que pueda caminar.
- **Baile durante toda la noche.** ¿No tuvo tiempo de hacer ejercicio? ¡Súbase a la pista de baile para quemar más calorías!
- **Obsequie el regalo de una mejor salud.**  
Apoye los esfuerzos de bienestar de sus amigos o parientes obsequiándoles un regalo saludable, tal como un certificado de regalo para un masaje, un libro con recetas, un dispositivo para registrar la actividad física y mucho más.