

8 REMEDIOS NATURALES

LETRAS REVUELTAS

SAANDID

NTASLRUAE

LZTPMAANE

APUIERRO

ETDAI

OLCOTRN

AENSODCS

SOREEDIM

AGAU

ASDLU

TRMEAPCEEN

OCNANFIAZ

EIICCOJER

NRTUIINÓC

OASLRLZU

ZOANIAPRNDSESEE

8 REMEDIOS NATURALES

JCE GRAPHIC SERVICES
331.215.6523



AIRE LIMPIO	DESCANSO	EJERCICIO	LUZ SOLAR	AGUA	NUTRICIÓN	TEMPERANCIA	ESPERANZA EN DIOS
Respira aire limpio para salud y el bienestar.	Prioriza un descanso adecuado, in- sueño regular del descanso .	Mantén la actividad física regular para aumentar la salud.	Aprovecha la luz solar para aprovechar su papel en la producción de vitaminas.	Mantente hidratado con agua tanto como con otros líquidos.	Nutre tu cuerpo con una dieta equilibrada basada en frutas, verduras y granos.	Practica la temperancia y abstente de hábitos nocivos como el tabaco y el alcohol.	Fomenta la salud mental mediante la fe en Dios y los beneficios psicológicos y espirituales que esta aporta.

8 REMEDIOS NATURALES

LETRAS REVUELTAS

SAANDID SANIDAD

NTASLRUAE NATURALES

LZTPMAANE TEMPLANZA

APUIERRO AIRE PURO

ETDAI DIETA

OLCOTRN CONTROL

AENSODCS DESCANSO

SOREEDIM REMEDIOS

AGAU AGUA

ASDLU SALUD

TRMEAPCEEN TEMPERANCE

OCNANFAZ CONFIANZA

EIICCOJER EJERCICIO

NRTUIINÓC NUTRICIÓN

OASLRLZU LUZ SOLAR

ZOANIAPRNDSESEE ESPERANZA EN DIOS