

EJERCICIO

LETRAS REVUELTAS

ICCÓUCRLNIA

RSITEACNEIS

ECORRR

IOMTNVOMIE

DIROAC

ÍARGNEE

CORCDNAOÓINI

FZAEUR

DIVICAADT

XDDLAI FIBILE

USOSCMÚL

DLAUS

OENESRATMITI

CÓPSERINRAI

CNMARAI

SRTPOAU

8 REMEDIOS NATURALES

JCE GRAPHIC SERVICES
331.215.6523



AIRE LIMPIO	DESCANSO	EJERCICIO	LUZ SOLAR	AGUA	NUTRICIÓN	TEMPERANZA	ESPERANZA EN DIOS
Respira aire limpio para salud y el bienestar.	Prioriza un descanso adecuado, inculcando un sueño regular.	Mantén la actividad física 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 proteínas, frutas, verduras y granos.	Practica la temperancia y abstente de hábitos nocivos como el alcohol, el tabaco y el juego.	Fomenta la salud mental mediante la fe en Dios y los beneficios psicológicos y espirituales que esta aporta.

EJERCICIO

LETRAS REVUELTAS

ICCÓUCRLNIA CIRCULACIÓN

RSITEACNEIS RESISTENCIA

ECORRR CORRER

IOMTNVOMIE MOVIMIENTO

DIROAC CARDIO

ÍARGNEE ENERGÍA

CORCDNAOÓINI COORDINACIÓN

FZAEUR FUERZA

DIVICAADT ACTIVIDAD

XDDLAI FIBILE FLEXIBILIDAD

USOSCMÚL MÚSCULOS

DLAUS SALUD

OENESRATMITI ESTIRAMIENTO

CÓPSERINRAI RESPIRACIÓN

CNMARAI CAMINAR

SRTPOAU POSTURA