

# NUTRICIÓN

## LETRAS REVUELTAS

SLLISMEA

DREAVSUR

EMSREGUBL

NIAOETSM

RTSAHDOI

NVMAITSIA

SRASAG

ATDEI

UASFTR

NPRESTÍOA

SGNAOR

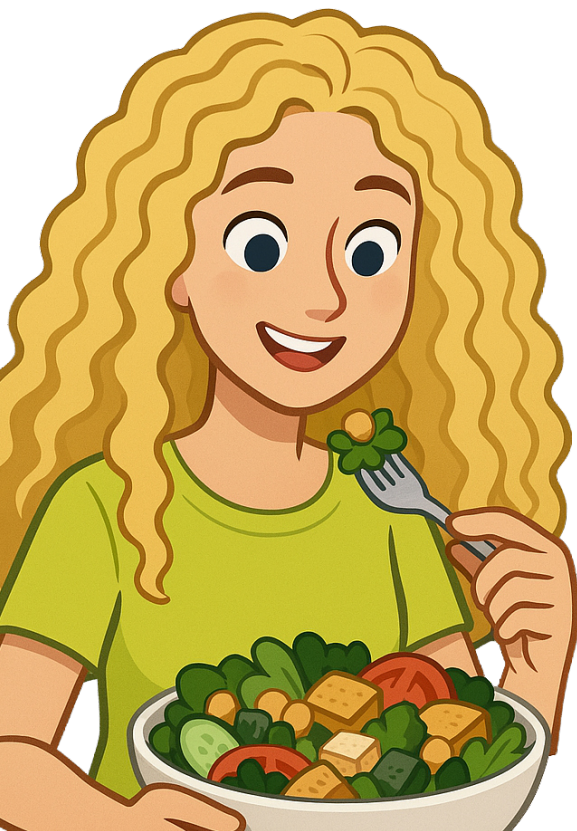
AIFBR

RNSEIELMA

SAUDL

UCNESE

EIRSNTUETN



# 8 REMEDIOS NATURALES

**JCE GRAPHIC SERVICES**  
**331.215.6523**



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

# NUTRICIÓN

## LETRAS REVUELTAS

SLLISMEA SEMILLAS

DREAVSUR VERDURAS

EMSREGUBL LEGUMBRES

NIAOETSML ALIMENTOS

RTSAHDOI HIDRATOS

NVMAITSIA VITAMINAS

SRASAG GRASAS

ATDEI DIETA

UASFTR FRUTAS

NPRESTÍOA PROTEÍNAS

SGNAOR GRANOS

AIFBR FIBRA

RNSEIELMA MINERALES

SAUDL SALUD

UCNESE NUECES

EIRSNTUETN NUTRIENTES

