

# BENEFICIOS DEL EJERCICIO

N I V E L E S D E G L U C O S A L U D S E X U A L M Q Ñ D Q  
S U W Q S A D Í A C E D O G S E I R A P R E N D I Z A J E E  
E S A A N J R I E S G O O C U H C Q M A N T E N E R P E S O  
D X L A É H A E N Z D A C I S Í F D A D I V I T C A L Ñ T É  
A U Í Á G B E N E F I C I O R L D B O H A B I L I D A D E S  
D C S A L U D C R Ó N I C A Á D E J A R D E F U M A R J M Q  
E A Á D M Í Y S K W L M L R A L U G E R M E J E R C I C I O  
M N Á N Ó D O Y C V Ú O Í S O T I B Á H R I J Q B A P K R F  
R I Ú M C S G O C S R V Í H Q L É Y Q G M G R Y A J X Á C Q  
E L Ó É E E R E C T P E N S A M I E N T O T R M R A C Ú Z A  
F U U U X A R U N K H M Ñ Z R T Ó A S O I C I F E N E B O C  
N S H G Z J L O H V I V I R M Á S T I E M P O X Q J Y Ú L M  
E N O Ó O O C O N T R O L A R P E S O J Ñ V O R É D O L D Í  
Ú I N J S U R I B W R N Y L A T N E M D U L A S K G Ú R Ñ J

- ACTIVIDAD FÍSICA
- APRENDIZAJE
- AZÚCAR
- BENEFICIO
- BENEFICIOS
- CÁNCER
- CONTROLAR
- CONTROLAR PESO
- CORAZÓN
- DEJAR DE FUMAR
- DORMIR MEJOR
- EJERCICIO
- ENFERMEDADES
- HABILIDADES
- HÁBITOS
- HUESOS
- INSULINA
- MANTENER PESO
- MÚSCULOS
- NIVELES DE GLUCOSA
- PENSAMIENTO
- REGULAR
- RIESGO
- RIESGO DE CAÍDAS
- SALUD
- SALUD CRÓNICA
- SALUD MENTAL
- SALUD SEXUAL
- SANGRE
- VIVIR MÁS TIEMPO

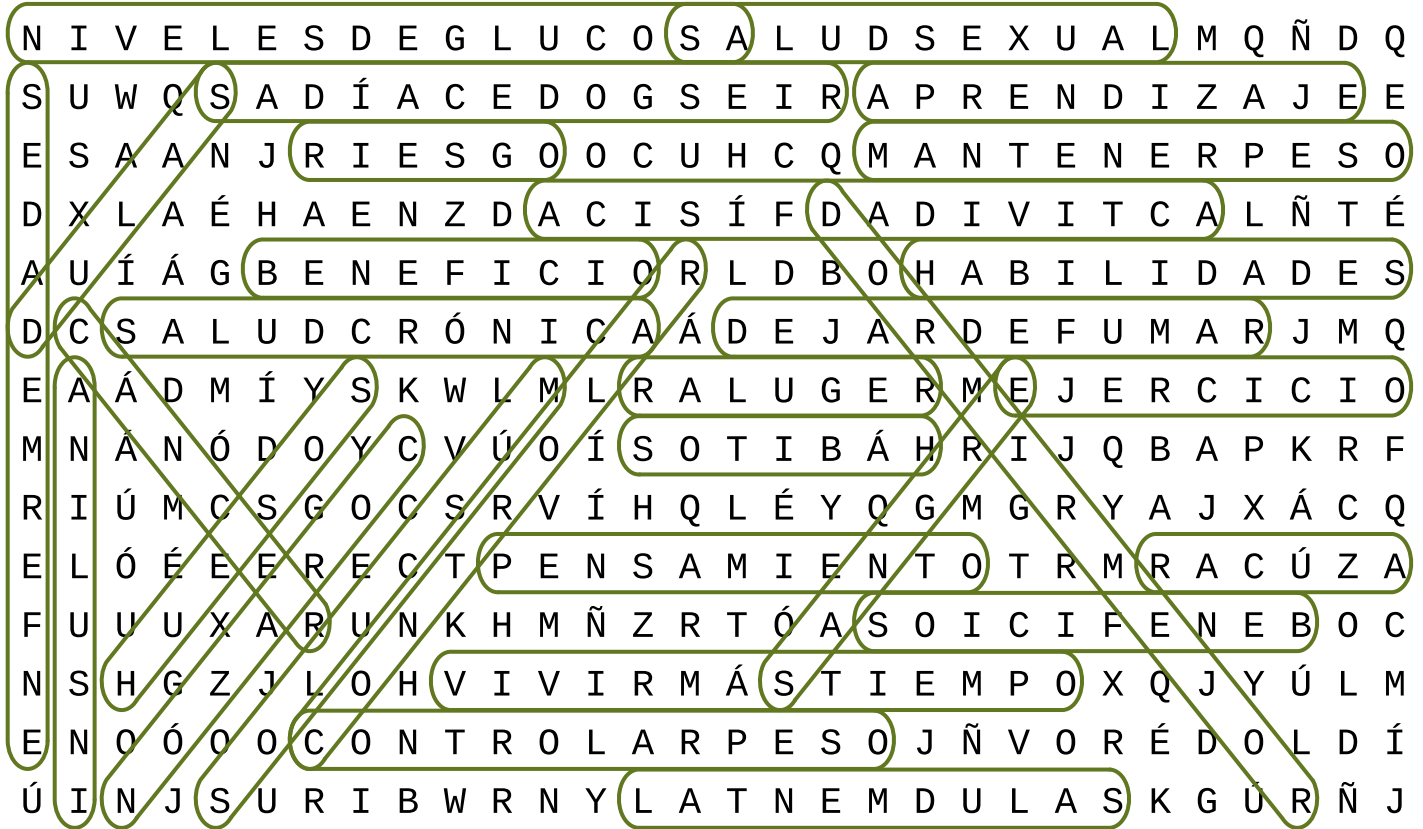
# 8 REMEDIOS NATURALES

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



AIRE LIMPIO	DESCANSO	EJERCICIO	LUZ SOLAR	AGUA	NUTRICIÓN	TEMPERANZA	ESPERANZA EN DIOS
Respira <b>aire</b> limpio para salud y el bienestar.	Prioriza un <b>descanso</b> adecuado, in- sueño regular del <b>descanso</b> .	Mantén la <b>actividad</b> física regular para aumentar la salud.	Aprovecha la <b>luz solar</b> para aprovechar su papel en la producción de vitamina D.	Mantente hidratado con <b>agua</b> tanto como con otras bebidas.	Nutre tu cuerpo con una <b>dieta</b> equilibrada 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.

# BENEFICIOS DEL EJERCICIO



- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> ACTIVIDAD FÍSICA | <input type="checkbox"/> DORMIR MEJOR       | <input type="checkbox"/> PENSAMIENTO      |
| <input type="checkbox"/> APRENDIZAJE      | <input type="checkbox"/> EJERCICIO          | <input type="checkbox"/> REGULAR          |
| <input type="checkbox"/> AZÚCAR           | <input type="checkbox"/> ENFERMEDADES       | <input type="checkbox"/> RIESGO           |
| <input type="checkbox"/> BENEFICIO        | <input type="checkbox"/> HABILIDADES        | <input type="checkbox"/> RIESGO DE CAÍDAS |
| <input type="checkbox"/> BENEFICIOS       | <input type="checkbox"/> HÁBITOS            | <input type="checkbox"/> SALUD            |
| <input type="checkbox"/> CÁNCER           | <input type="checkbox"/> HUESOS             | <input type="checkbox"/> SALUD CRÓNICA    |
| <input type="checkbox"/> CONTROLAR        | <input type="checkbox"/> INSULINA           | <input type="checkbox"/> SALUD MENTAL     |
| <input type="checkbox"/> CONTROLAR PESO   | <input type="checkbox"/> MANTENER PESO      | <input type="checkbox"/> SALUD SEXUAL     |
| <input type="checkbox"/> CORAZÓN          | <input type="checkbox"/> MÚSCULOS           | <input type="checkbox"/> SANGRE           |
| <input type="checkbox"/> DEJAR DE FUMAR   | <input type="checkbox"/> NIVELES DE GLUCOSA | <input type="checkbox"/> VIVIR MÁS TIEMPO |