

Las claves de la buena vida: Cuida tu corazón

7 consejos para cuidarse el corazón

- ◆ **Practica ejercicio físico:** es importante evitar el sedentarismo y llevar una vida activa.
- ◆ **Mantén tu peso ideal:** es conveniente alejarse del sobrepeso y la obesidad.
- ◆ **No fumes y modera el consumo de alcohol,** así mejorará tu estado de salud.
- ◆ **Cuida tu alimentación** con una dieta equilibrada, variada y saludable.
- ◆ **Controla tu colesterol, tu tensión arterial y el nivel de glucosa:** conocer estos datos es el primer paso para prevenir alteraciones.
- ◆ **Que la vida no te supere:** aprende a relajarte y manejar el estrés.
- ◆ **Cuida tu corazón y el de los tuyos:** el corazón también es cosa de mujeres.