

¡MEJORA LA INMUNIDAD!

Su sistema inmunológico combate todo, desde los virus del resfriado y la gripe hasta afecciones graves como el cáncer. Un estilo de vida saludable ofrece muchos beneficios, incluyendo la mejora de su inmunidad.

SIGUE ESTOS CONSEJOS:

1. Comer bien
2. Estar físicamente activo
3. Mantener un peso saludable
4. Dormir lo suficiente
5. Dejar de fumar
6. Evite demasiado alcohol
7. Manténgase al día con las vacunas



PARA MÁS INFORMACIÓN:



Las vacunas ayudan a protegerlo a usted y a otros de enfermedades específicas. Cuídate y ayuda a que tu sistema inmunológico te cuide.

¡Comuníquese con
info@chathamhealth.org
si tiene alguna pregunta!

