

# alimenta tus buenos hábitos

Comida sana

No pasarse con las grasas ni la sal

Algo de ejercicio diario

No fumar

Controlar la tensión arterial  
y los niveles de colesterol y glucosa

Evitar el sobrepeso



**Cuidarte es el hábito más saludable.**

Estrategias en salud.



[www.msc.es](http://www.msc.es)

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIO Y CEREBROVASCULARES