

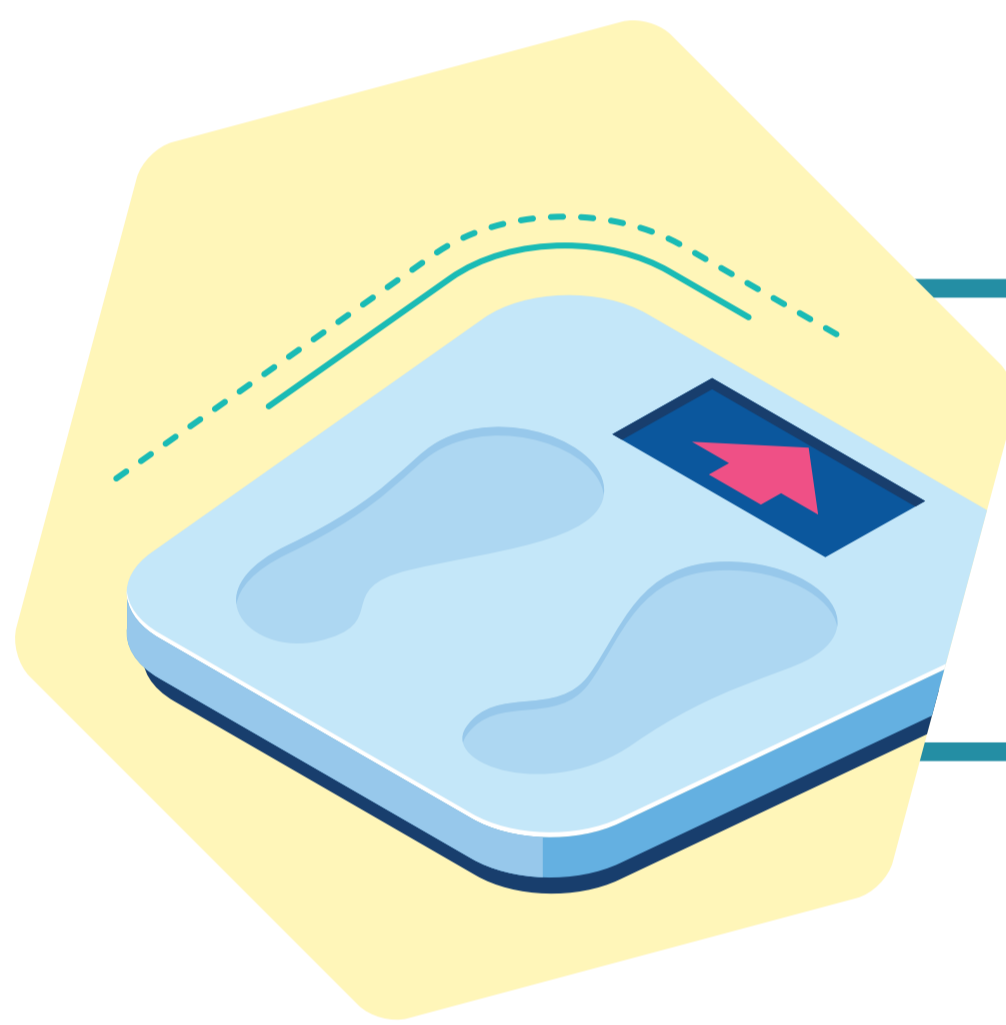
Estilos de vida saludables y de alimentación en estas fiestas



Mantén una nutrición balanceada y saludable durante esta época. Evita excesos de comidas ricas en sal, azúcar o grasas saturadas.



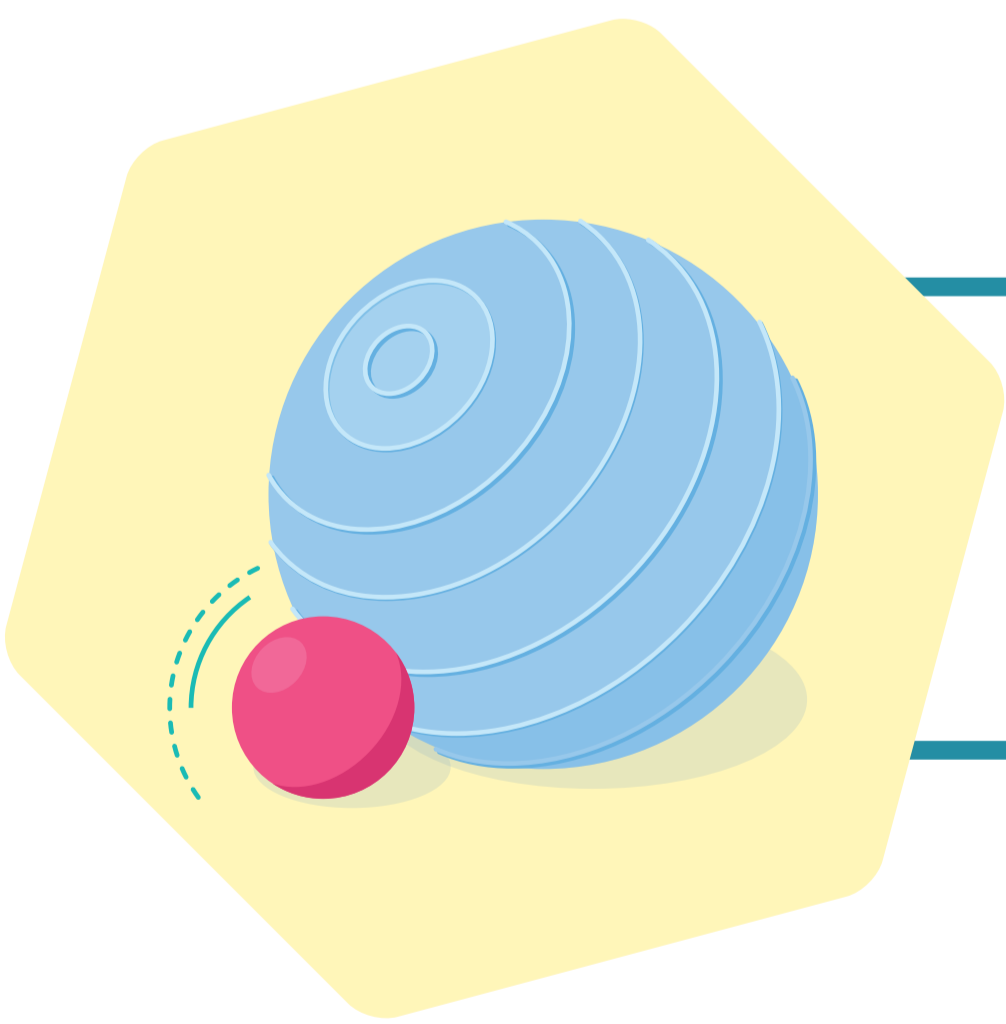
Duerme 8 horas diarias. El descanso es necesario para tu salud.



Controla tu peso para que estés saludable.



En tu agenda navideña, dale espacio al ejercicio.



La actividad física estimula tu cuerpo y tu mente, ejercítate 30 minutos al día.



Hidrátate lo suficiente. Toma agua frecuentemente.

Síguenos en:



Más información Línea Efectiva:
Bogotá / 401 0447
Otras ciudades / 01 8000-9-19667
www.colmenaseguros.com



Colmena
Seguros



UNA EMPRESA DE
FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL