

# Estilos de vida saludables y de alimentación en estas fiestas



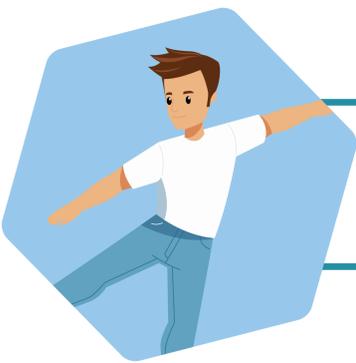
Mantén una nutrición balanceada y saludable durante esta época. Evita excesos de comidas ricas en sal, azúcar o grasas saturadas.



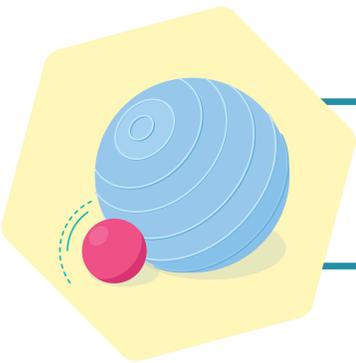
Duerme 8 horas diarias. El descanso es necesario para tu salud.



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](http://www.colmenaseguros.com)



**Colmena**  
Seguros



UNA EMPRESA DE  
FUNDACIÓN  
GRUPO SOCIAL