

# SALUD FEMENINA



## ACTIVIDAD FISICA

30 minutos 5 días a la semana o 60 minutos si el objetivo es bajar de peso.

*Nutrition*  
VECTOR ILLUSTRATION

## ALIMENTACION SALUDABLE

Consumir frutas, verduras, proteínas saludables granos integrales. Incluir buena cantidad de agua



## SALUD MENTAL

Gestion de emociones, proyecto de vida, convivencia pacífica,

## PREVENCION ENFERMEDADES

Examen medico periodico, autoexamen de seno, citologia cervico vaginal



## SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Conocimiento  
Responsabilidad

