SALUD FEMENINA



ACTIVIDAD

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

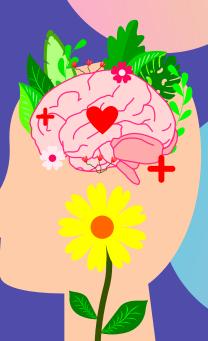
ALIMENTACION SALUDABLE

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









SALUD MENTAL

Gestion de emociones, proyecto de vida, convivencia pacífica,

PREVENCION

ENFERMEDADES Examen médico periodico,

autoexamen de seno, citologia cervico vaginal



SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Conocimiento Responsabilidad