



Si deseas empezar a vivir en salud te invitamos a poner en práctica el

## “**ABCDE de un estilo de vida saludable**”

- **Aliméntate de forma saludable.**  
Elimina uno o varios alimentos procesados de la cocina.
- **Busca tu bienestar emocional.**  
Realiza alguna actividad que te guste y relaje.



**CEMDOE**  
CENTRO MÉDICO DE DIABETES,  
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES



@cemdoe

- **Cuida tu salud.**  
Toma de forma adecuada tus medicamentos.
- **Descansa de manera apropiada.**  
Apaga los aparatos electrónicos 40 minutos antes de irte a dormir.
- **Ejercítate.**  
Camina 10 minutos corridos entre 2 y 3 veces al día.

