

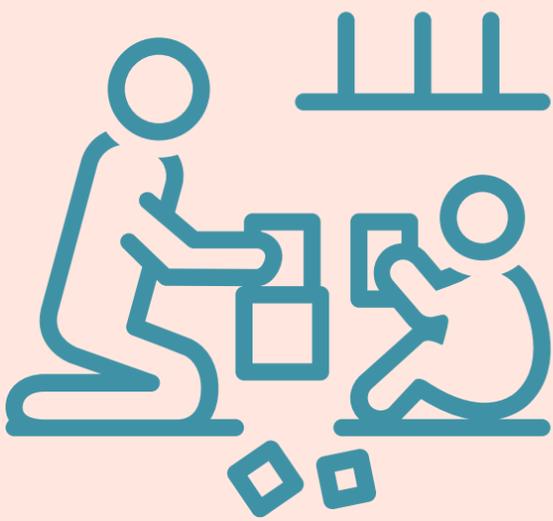
# EQUILIBRA SU SISTEMA INMUNE



MEJORE SU SALUD Y CALIDAD DE VIDA  
CON ESTOS FUNDAMENTOS:

## MUEVASE CON FRECUENCIA

DATO: Se ha demostrado que 30 minutos de movimiento al día disminuyen el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 y muerte temprana..



## DIVIERTASE

Los estudios muestran que las personas que se divierten en bases regulares son más productivas, menos irritables y más capaces de lidiar con el estrés.

## RESPIRE PROFUNDAMENTE INTETE 4-7-8 RESPIROS

Instrucciones:

1. Inhala a través de la nariz durante 4 recuento
2. Mantenga la respiración para un recuento de 7
3. Exhalar a través de la boca por 8 recuentos

(Repetir 3-4 veces)



## HIDRATAR ¿CUANTO H2O?

Para la mayoría de las personas, la siguiente fórmula se puede utilizar para establecer un objetivo # oz. agua/día:

$$\frac{\text{Peso Corporal (\# lbs)}}{2} = \# \text{ onzas de agua}$$

## COMER ALIMENTOS NUTRITIVOS

Pautas generales para asegurarte de obtener los nutrientes que necesitas.

Coma los colores del arco iris. Elija alimentos con ingredientes que pueda decir. Evita beber mientras comes. Mastica, mastica, mastica. Incluir probióticos (miso, Sauerkraut, kombucha) y ácidos grasos omega-3 (frutos secos, semillas, pescado). Suplemento con vitaminas y minerales según sea necesario.

¿Lo sabías? Dormir menos de 8 horas por noche se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, enfermedad renal, presión arterial alta, diabetes y derrame cerebral.

## DUERMA DE FORMA RUTINARIA

Revisado por Dr. Dickson Thom, DDS, ND