



EPS | FAMILIAR
DE COLOMBIA
Junto a ti



vigilado supersalud

PARTICIPACIÓN SOCIAL

BOLETÍN #4
NACIONAL
JULIO - AGOSTO

**VIDA
SALUDABLE**

**¡TU SALUD ES LO
PRIMERO!**

porque
eres Ciudadano,
y eres Afiliado

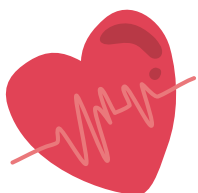


**RESOLUCIÓN
2063/2017**



LLEVA UNA DIETA BALANCEADA

Es muy importante que los alimentos que consumes le aporten a tu cuerpo todos los nutrientes que necesita, así que es importante que incluyas un poco de todo en tu dieta.



EJERCÍTATE

No tienes que ser un atleta olímpico, es suficiente con que estés activo por lo menos 30 minutos al día. Encuentra alguna actividad o deporte que disfrutes y verás que es fácil.



VE AL MÉDICO

Cuando sientas que algo no está bien con tu cuerpo, no te automediques, mejor acude a un profesional que te podrá ayudar a saber qué hacer.



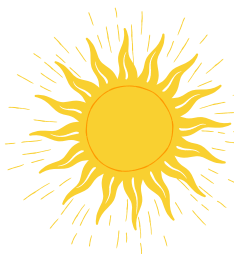
LIMPIA TU ENTORNO

Es fundamental para llevar una vida sana que tanto tu cuerpo como tu entorno estén limpios, ya que la falta de higiene trae enfermedades, bacterias y hongos.



CUIDA TU SALUD MENTAL

La salud mental es igual de importante que la física, así que asegúrate de atenderla, ya sea a través de tus propios hábitos o con la ayuda de un profesional.



PASA EL TIEMPO EN AIRE LIBRE

Muchas veces tendemos a pasar mucho tiempo en espacios interiores sin salir. Estar en contacto con la naturaleza, tomar el sol y respirar aire fresco tienen grandes beneficios para tu mente y tu cuerpo.