



**¿SABES TODO
LO QUE PUEDES HACER
PARA CUIDAR TU CUERPO?**

El cuerpo es el lugar donde pasa la vida.

Ámalo, cuídalo y trátalo como lo merece.

Aliméntate

CON AMOR

Hazlo saludablemente, atendiendo las necesidades de tu cuerpo, **tómate el tiempo para saborear los alimentos y sentir placer.**

DESCANSA

lo necesario

Duerme la mayoría de veces entre 7.5 a 8 horas diarias. **¿Sabías que, durante la noche, gran parte de tu cuerpo se regenera?**



Haz todo lo que necesites
para que tu cuarto sea

UN LUGAR DE DESCANSO

Deja los aparatos electrónicos
fuera de tu habitación.



Realiza

ACTIVIDAD FÍSICA

La que disfrutes
y te incentive a esforzarte,
de manera progresiva.

**La motivación te pone
en marcha y la disciplina
hará que sigas.**

Invierte

TIEMPO EN TI

Practica hábitos conscientes en todo momento. Al comer, hacer ejercicio, asearte y cuidarte.

Vive una sexualidad

PLENA

Disfruta sin culpas ni remordimientos, respetando tu cuerpo y el de los demás.

Cuida a tu cuerpo como esa "herramienta" que te permite ser lo que quieras y relacionarte con el mundo.



**ENTRE TANTAS PRIORIDADES,
TÚ ERES LA PRIMERA**

vivemas.segurossura.com.co

