

sura 

**ALIMÉNTATE BIEN Y SUMA
A TU TRATAMIENTO DE VIH**



HABLEMOS

DEL VIH,

así el mundo
hable de
otras cosas.

Fecha de actualización: agosto de 2023

Mejora tu

sistema de defensas



Apuesta por incorporar **hábitos de alimentación saludable** como estilo de vida, para beneficiar tu salud en general.

RECUERDA

**necesitamos que tu sistema inmunitario iesté fuerte!
y la alimentación es clave.**



Súmale

amor y consciencia

Antes de comer, piensa:

*¿estos ingredientes **me aportan bienestar?**, ¿**contienen los nutrientes** que necesita mi cuerpo para tener energía?,
¿**disfruto cuando** los preparo y como?*



AQUÍ TE DAMOS MUCHAS IDEAS



Beneficios únicos



- Te ayudan a **mantener tu peso saludable.**



- Son aliados de tu cuerpo **para luchar contra el VIH y otras infecciones.**



- **Mejoran la absorción de los medicamentos y ayudan a manejar los efectos secundarios.**

Una rutina

divertida



Comprar, almacenar, limpiar, preparar y disfrutar los alimentos puede convertirse **en un plan muy placentero**. Dedica tiempo para cada tarea, **comparte con alguien cercano**, haz compras sostenibles y cuida los recursos naturales.

VIVE MÁS

ENTRE TANTAS PRIORIDADES,

TÚ ERES LA PRIMERA

vivemas.segurossura.com.co



Pide la prueba directamente a través de nuestro WhatsApp.

EPS: 317 518 0237 | Póliza: 315 275 7888

Busca la opción VIH y terapia PrEP