

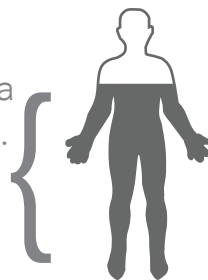
Saludable y Feliz

Beba **8** tazas o más de agua.

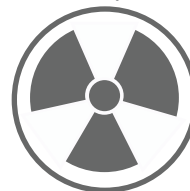
El agua reduce la piel seca y las arrugas.



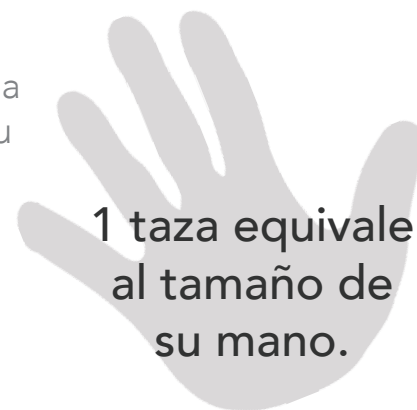
El agua recarga la pérdida de agua. El 60% de su cuerpo es agua.



El agua limpia toxinas de su cuerpo.



1 taza equivale al tamaño de su mano.



Duerma **8** horas cada noche.

El dormir mejora la tez.



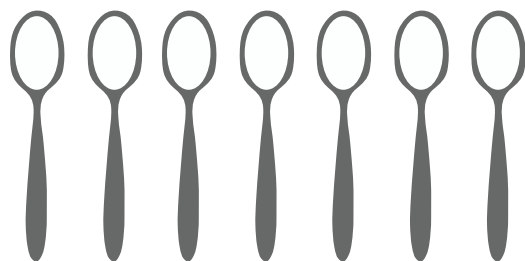
El dormir mejora la memoria y el pensamiento.



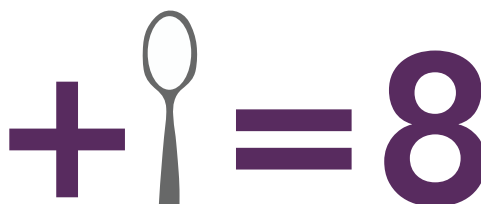
El dormir mejora el estado de ánimo y aumenta la energía.



Coma menos de azúcar y sal.



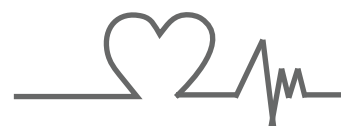
7 cucharadita de azúcar



1 cucharadita de sal

cucharaditas

El comer menos azúcar y sal reduce el riesgo de diabetes, hipertensión arterial y enfermedades del corazón.



Haga ejercicio por **8** minutos 4 veces al día.

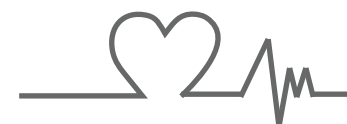
El ejercicio mejora la tez.



El ejercicio mejora la memoria y el pensamiento.



El ejercicio reduce el riesgo de diabetes, hipertensión arterial y enfermedades del corazón.



Pase **8** minutos, 4 veces al día en silencio y gratitud.

El pasar tiempo en silencio le da a su mente un descanso. Su mente, como su cuerpo también necesita descansar. También reduce el estrés y la ansiedad. El tomar tiempo para reflexionar sobre las cosas por las cuales está agradecido le ayuda a mantenerse positivo y feliz.