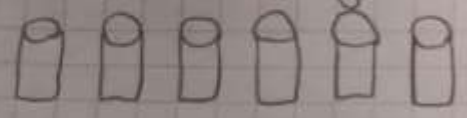


Al despertar desayunar los 7 días de la semana



7 vasos de agua tomar



comer porciones saludables



ejercitamos por lo menos 1 hora



desayunar, comer, cenar



comer leguminosas

asearse

