

4. Tener una rutina de ejercicio al día.



5. Más frutas comidas diarias

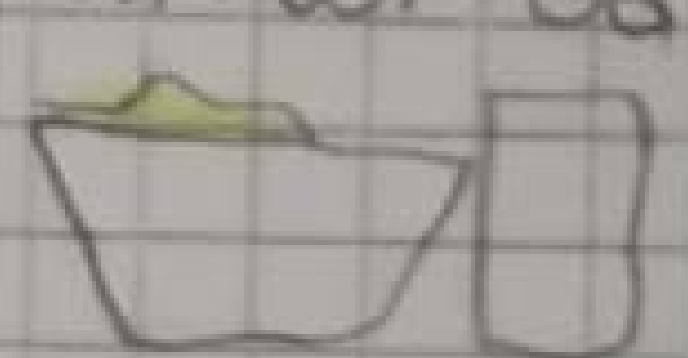
desayuno



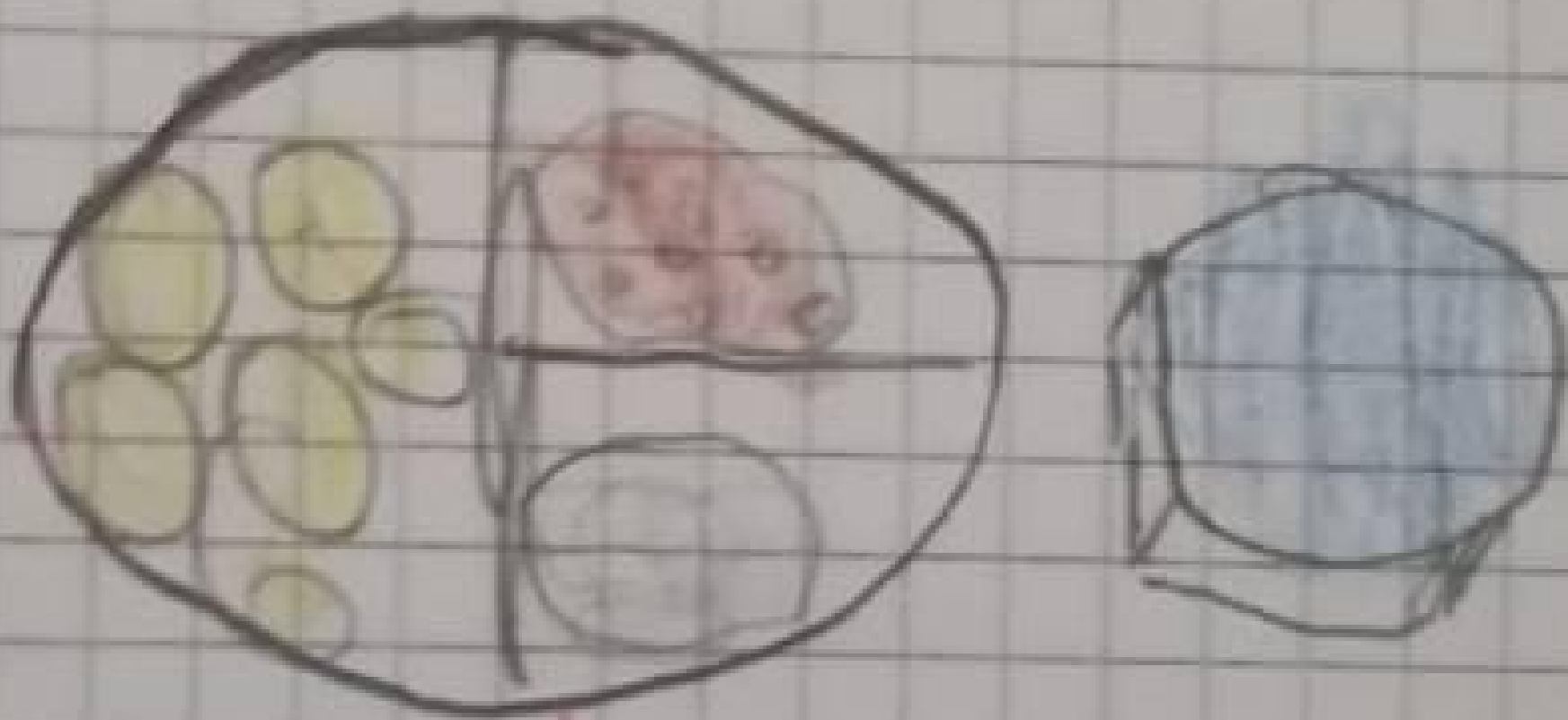
almuerzo



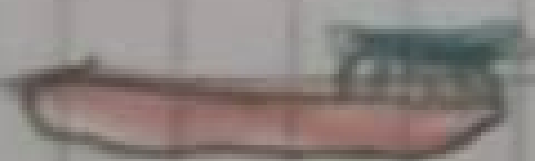
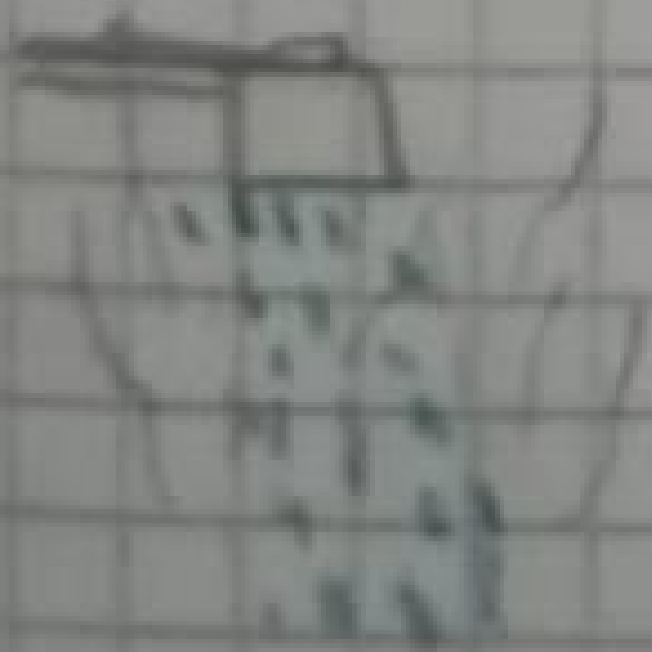
comida/cena



6. Consumir leguminosas dos días a la semana.



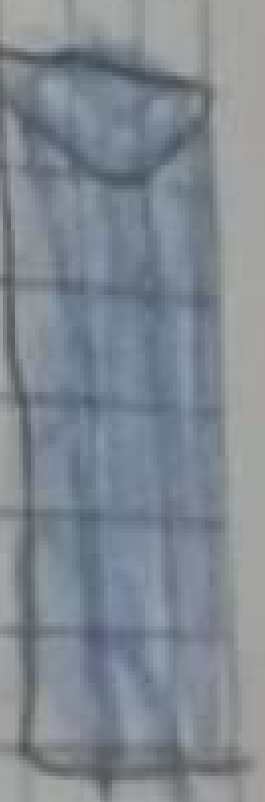
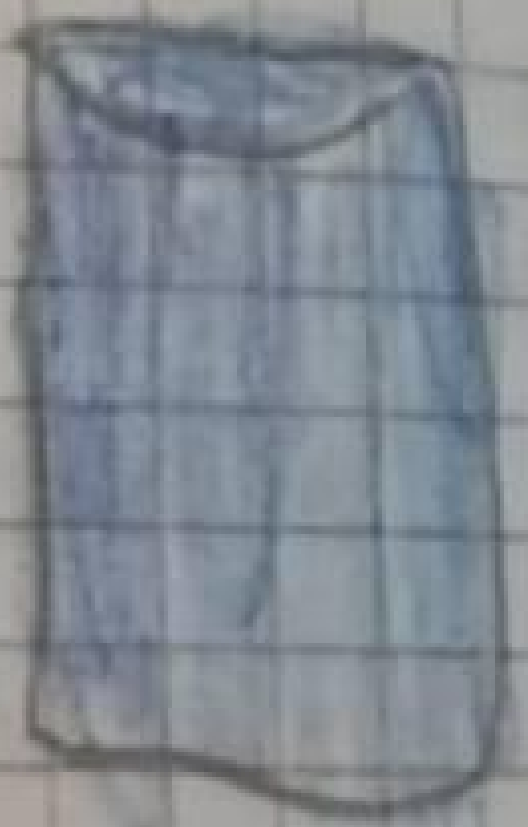
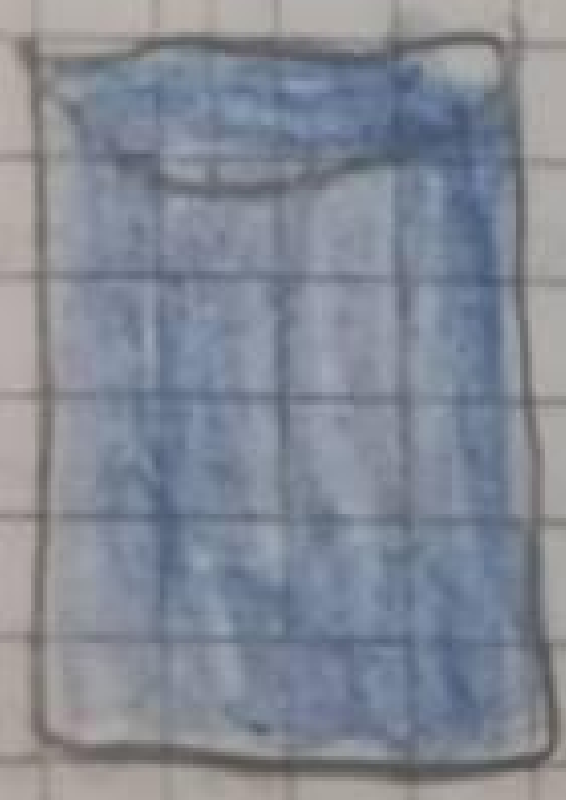
7. Oseo personal.



1. Los 7 días de desayuno.



2. los seis vasos de agua al día



3. las comidas al día

desayuno

onces

almuerzo

una fruta

cena