

## PLAN DE ACCIÓN WELLNESS PARA EL 2018

1. Ejercítate a diario.
2. Hidrátate regularmente.
3. Duerme de 6 a 8 horas diarias.
4. Añade vegetales y frutas a tu dieta diaria.
5. Cuida tu piel usando bloqueadores.
6. Haz una actividad de tu agrado.

