La salud integral

La salud integral es una combinación saludable de cuerpo, mente y espíritu.

Aquí le ofrecemos algunas sugerencias sobre la vida saludable y la salud integral:

Salud corporal	Salud mental	Salud espiritual
Coma diferentes alimentos saludables	Reduzca el estrés	Permítase gozar de la vida
Beba agua	Mantenga su mente activa	Busque el significado de su vida
Haga ejercicicio	Aprenda cosas nuevas	Permítase relajarse y encontrar la paz
Descanse lo suficiente	Tenga pensamientos positivos	
No fume		