



6 TIPS

PARA CUIDAR TU SALUD EN OTOÑO

1 Come sano.

con frutas y verduras de temporada, frutos secos.



2 Mantén una correcta hidratación.

Bebiendo agua o infusiones.



3 Para evitar gripes y resfriados.

Abrígate y abriga a los niños lo necesario. Evita cambios bruscos de temperatura y mantén una buena higiene de manos.



4 Hacer ejercicio al aire libre.



5 Ventila las habitaciones.

Además de mantener los interiores del hogar templados.



6 Descansa y trata de dormir 8h.

Tratando de mantener unos horarios fijos, respetando los patrones del sueño. El sistema Inmunológico se verá reforzado y se fortalecerá.



Y no nos olvidemos de que el **COVID** sigue entre nosotros, por lo que debemos mantener las precauciones necesarias para poder seguir haciéndole frente.

