

¿Sabías que entre el 30 y 50 % de las muertes por cáncer se podrían prevenir con hábitos saludables?

Tu estilo de vida está lleno de decisiones que tomas diariamente y que suman o restan en el cuidado de tu salud.



**Alimentación:** deja de comer, **aliméntate, ¿qué nutrición necesita tu cuerpo** para cuidar tu vida?



**Actividad física:** no solo para verte bien. Además de controlar tu peso, **el ejercicio regula funciones hormonales** relacionadas con el desarrollo del cáncer.



**Consumo de agentes químicos:** tu cuerpo no quiere ocuparse de **sustancias como el tabaco, el alcohol o los alimentos ultra procesados.**



**Higiene del sueño:** esta buena costumbre que hemos ido perdiendo es el tiempo en el que nuestro cuerpo puede **limpiar toxinas, descansar y reiniciar sistemas** para evitar errores en su funcionamiento.



El cáncer es una enfermedad con altos costos económicos, emocionales, familiares y de calidad de vida. **Decídete por tu cuidado y haz más de lo que te hace bien.**

Líneas de atención 01 8000 518 888 • Celular #888

Bogotá 601 437 8888

Cali 602 437 8888

Medellín 604 437 8888