

Faca refeições saudáveis. Fruta e legumes todos os dias

Evite situações stressantes. Durma 7 a 8 horas por dia

Lave frequentemente as mãos

Invente e reinvente os momentos de lazer com a família e amigos

Zele pela segurança das crianças. Tenha atenção aos brinquedos e risco de asfixia e previna as quedas e intoxicações

Não fume e evite frequentar os locais impregnados de fumo dos cigarros dos outros

Alcool com moderação e se conduzir não beba

Tome atenção às fontes de calor e risco de incêndio (lareiras, velas, aquecedores, gambiarras, etc.)

Adeque a roupa à temperatura ambiente. Nos dias frios, usar várias camadas de roupa é melhor opção que apenas uma peça quente

Levante-se para a vida, começando por algum exercício físico. Podem ser exercícios de alongamento

... Feliz Natal

e SAÚDE.sempre