

# COMO ESTAR SANO

---

- Beba mínimo 8 vasos de agua al día
- Mantenga un peso saludable
- Haga ejercicio, mínimo 3 veces a la semana
- Alimentese sanamente, la mitad de su plato debe ser ensalada de vegetales.
- Tenga un PH saludable y alcalino
- Elimine lo mas posible el consumo de azúcar y grasas
- Disminuya el consumo de carnes a una o dos veces por semana.
- Disminuya el consumo de arroz, sal, azúcar y harinas blancas
- Coma abundantes frutas, vegetales, cereales integrales y fibra.
- Después de los treinta años, consuma suplementos nutricionales

**El trío de la salud es:**  
**Cúrcuma + Magnesio + Silymarina**



[WWW.SANTOREMEDIOPANAMA.COM](http://WWW.SANTOREMEDIOPANAMA.COM)



60-62-01-01