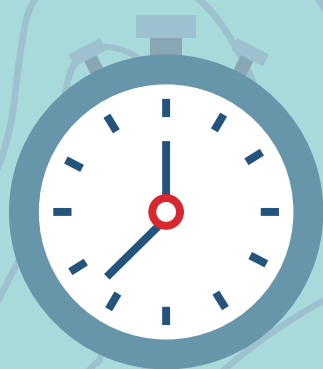


# ¿Cómo te cuidas?

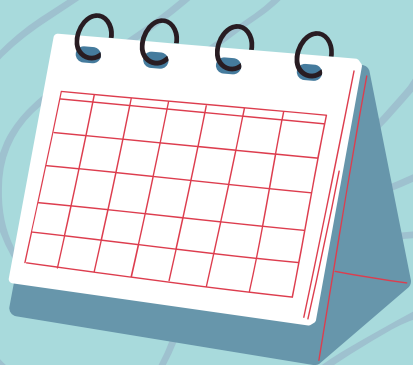
Come desayuna todos los días.

1



2

Siga una rutina.



3

Cree metas.



4

Duerme ocho horas una noche.



Encuentre un equilibrio entre el trabajo y el juego.

5

