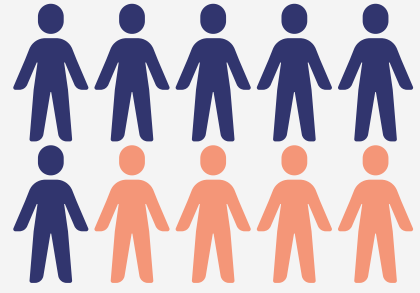


cómo mantener la salud

**DEL 6
AL 10%**

se enferma de gripe



coman frutas y verduras

cuidarse y coman
frutas y verduras



**Evite las comidas
grasosas**

la presión alta y tener
dolor de estomago

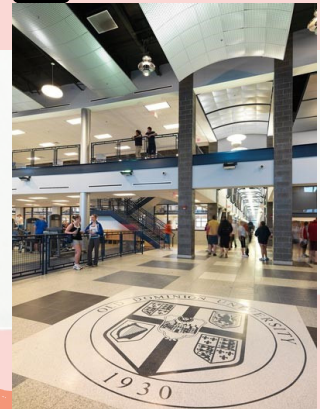


ejercicio

ejercicio tres y cuarto a
la semana una hora



Old Dominion University
el gimnasio de la universidad



**duerman ocho
horas por noche**

dormir para prevenir el
estrés y La Gripe



beba agua

También beba muchos
líquidos

