

# Buena Salud® Club



## ¡Junio es el Mes de la Salud de los Hombres!

Durante este mes les recordamos a los hombres y niños y a las familias que los aman, que lleven un estilo de vida saludable, que se hagan las pruebas de salud para prevenir enfermedades, y que visiten a un proveedor de servicios de salud regularmente.

### Consejos para una mejor salud

1. Duerma al menos 7-8 horas cada noche.
2. No use productos de tabaco y evite el humo de tabaco en el ambiente.
3. Además de sus actividades de trabajo, haga por lo menos 30 minutos de ejercicio al día como le sea posible.
4. Limite el consumo de alcohol a no más de 2 bebidas al día.
5. Actúe si siente que algo en su cuerpo no parece estar bien y consulte con su proveedor de servicios de salud.

¿Preguntas? Llámenos hoy @ 866-783-2645 para información de salud gratis!

---

---

---

---

## !Vive tu vida! Get Up, Get Moving! Calendario de Eventos del 2017

- » Los Lunas, NM-----29 de Julio
- » Omaha, NE-----9 de Septiembre
- » Vineland, NJ-----23 de Septiembre
- » Kissimmee, FL-----7 de Octubre
- » San Diego, CA-----14 de Octubre
- » Brownsville, TX-----21 de Octubre
- » Dallas, TX-----28 de Octubre
- » Houston, TX-----4 de Noviembre
- » Los Angeles, CA-----18 de Noviembre

¡Un evento GRATIS  
y divertido para  
toda la familia! Con:  
exámenes de salud,  
aperitivos saludables,  
regalos y más!

Visite [www.vivetuvida.org](http://www.vivetuvida.org) para obtener más información.

#Síguenos & #SerInformado



@healthyamericas



@health4americas



[buenasaludclub.org](http://buenasaludclub.org)