

## Bienestar en cada etapa: Guía para una Vida Saludable

### 20-30 años

#### Alimentación:

Hierro y proteínas (espinacas, lentejas, pollo) para energía y sistema inmune fuerte.

#### Salud mental:

Técnicas de relajación para reducir el estrés.



#### Ejercicio:

Cardio, fuerza y flexibilidad para formar una base saludable.

#### Chequeos preventivos:

Papanicolaou y análisis de sangre.

### 30-40 años

#### Alimentación:

Más calcio y vitamina D (yogur, almendras, pescado) para huesos fuertes.

#### Salud mental:

Balance entre trabajo y vida personal.



#### Ejercicio:

Fuerza y cardio ligero para metabolismo activo.

#### Chequeos preventivos:

Colesterol, presión arterial y azúcar para reducir el riesgo de enfermedades.

### 40-50 años

#### Alimentación:

Fibra, antioxidantes y omega-3 (avena, arándanos, salmón) para corazón y piel.

#### Salud mental:

Tiempo personal y hobbies para bienestar emocional.



#### Ejercicio:

Yoga y caminatas para articulaciones sanas.

#### Chequeos preventivos:

Mamografía y densitometría ósea.

### 50+ años

#### Alimentación:

Omega-3 y menos sodio para memoria y corazón.

#### Salud mental:

Juegos y lectura para mantener la mente activa.



#### Ejercicio:

Natación o taichí para equilibrio y movilidad.

#### Chequeos preventivos:

Controles cardiológicos y óseos para calidad de vida.

# Cuidarte en cada etapa es el mejor regalo para tu bienestar.

## Tú eres la llave.

### ¡Haz de la salud tu prioridad!