



# 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!**