

# MEJORA TU



Con 3 reglas de oro



*Cada hora sin fumar es un éxito absoluto*



**Dieta mediterránea:**  
Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO



**Mueve tu corazón:**  
para que tu salud se vea beneficiada

## Y controla



**Hipertensión arterial**

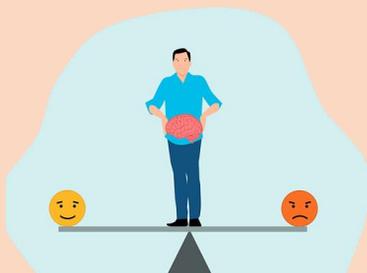


**Colesterol**

**Factores de riesgo cardiovascular**



**Diabetes**



**Estrés**



**Obesidad**

Ana Martín Sanz  
Rehabilitación Cardíaca. Valladolid