



American Heart Association.

Hard Hats with Heart™

REDUZCA EL ESTRÉS

1. Trate de dormir de 7 a 9 horas cada noche.
2. Manténgase en contacto con amigos y familiares.
3. Manténgase activo: caminar durante al menos 30 minutos al día proporciona beneficios para la salud del corazón.
4. Que la mitad de su plato sea de frutas y verduras.
5. Concéntrese en respirar durante 1 minuto.



Patrocinado a nivel local por

DEWALT®