

¡Cuídate Mujer!

Tu cuerpo te lo agradecerá

Esta es la mejor época de tu vida en la que tantas oportunidades se te presentarán. A pesar de que las demandas de la vida diaria se imponen, es muy importante concentrarse en tu estado físico, emocional y espiritual. No hay mejor época que esta para tomar pasos que te ayudarán a adoptar un estilo de vida saludable.

¡Empieza ahora!



1. Añade 30 minutos de actividad diaria.

- Camina o monta bicicleta.
- Escoge las escaleras en vez del elevador.
- Estaciona lejos y camina.
- Pasa la aspiradora en casa.
- Baila tu música preferida.

2. Escoge alimentos saludables y mantén un peso saludable.

- Controla los tamaños de las porciones.
- Reemplaza té dulce o sodas por agua.
- Come más frutas y vegetales.



3. Reduce el estrés en tu vida y disfruta de una buena salud emocional.

- Duerme de 7 a 9 horas todas las noches.
- Habla con alguien de confianza si te sientes triste.
- Reserva tiempo para relajarte.



4. Habla con tu médico acerca de:

- El historial médico de tu familia.
- Pruebas de enfermedades transmitidas sexualmente, diabetes o presión alta.
- Si tienes tus vacunas al día.
- Cuál es la mejor manera de lograr/mantener un peso saludable.

Mi próxima cita médica es:

Fecha: _____

Dr: _____

Cita
médica

5. No fumes, uses drogas o abusos de medicinas recetadas. Evita bebidas alcohólicas.

- Habla con tu médico si necesitas ayuda.
- Llama al 1-800-784-8663 para obtener ayuda para dejar de fumar.
- Llama al Consejo de Alcohol y Drogas de CN al 1-800-688-4232 para dejar las bebidas alcohólicas y el uso de drogas.

6. Planifica tu familia y escoge un método anticonceptivo hasta que estés lista para quedar embarazada.

- Habla con tu pareja para decidir cuantos bebés quieren tener y cuando.
- Habla con tu médico para decidir que anticonceptivo es el mejor para ti.
- Cuando estés lista para quedar embarazada, habla con tu médico para asegurarte de que tu cuerpo este listo para la jornada.
- Usa condones para prevenir enfermedades transmitidas sexualmente.

Supplement Facts

Serving Size 1 Tablet

	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin A	5000 I.U.	100%
Vitamin C	60 mg	100%
Vitamin D	400 I.U.	100%
Vitamin E	15 I.U.	50%
Thiamine (Vitamin B1)	1.5 mg	100%
Riboflavin (Vitamin B2)	1.7 mg	100%
Niacin	20 mg	100%
Vitamin B6	2 mg	100%
Folic Acid	400 mcg	100%
Vitamin B12	6 mcg	100%

*Percent Daily Values for adults and children 4 or more years of age

7. Toma una multivitamina con 400 mcg de ácido fólico todos los días.

- El ácido fólico podría ayudar a prevenir ciertos defectos de nacimiento del cerebro y la médula espinal.
- El ácido fólico podría ayudar a protegerte de enfermedades cardíacas.

Cuídate y estarás lista para conquistar al mundo.



Para más información sobre como tomar estos pasos, habla con tu médico y visita www.latinasananc.com.