

A decorative graphic consisting of several thick yellow lines that curve across the page. These lines terminate in large yellow circles of varying sizes. One line starts from the left edge and curves upwards to a circle in the top right. Another line starts from the left edge and curves downwards to a circle in the bottom right. A third line starts from the left edge and curves to a circle in the middle right. A fourth line starts from the left edge and curves downwards to a circle in the bottom right. A small cluster of thin yellow lines with tiny circles at their ends is positioned near the 'ast' logo.

**ast**

Aragonesa de Servicios  
Telemáticos

PrevenConsejos  
Enero 2017

# Salud

Los **PrevenConsejos de Enero** quieren ayudarnos a sentirnos mejor después de los días tan intensos de Navidades.

## Ayuda a tu corazón

La actividad física es una de las mejores formas de cuidar de nuestro organismo y favorecer nuestra salud cardiovascular.

Es primordial evitar las comidas demasiado saladas y las muy dulces, al igual que el tabaco, el alcohol y conviene realizar, al menos, media hora de ejercicio al día



## Pon más color a tu alimentación

El color de los alimentos es importante porque para beneficiarnos de todas las propiedades de los alimentos es conveniente mezclar diferentes colores en nuestros platos, así nos aseguraremos de que nuestra dieta es equilibrada y saludable.

### **CALMANTE Y TONIFICANTE**

*Sistema Circulatorio,  
Antioxidantes,  
Demencias*  
Antocianinas

### **RE-VITALIZANTE Y ENERGÉTICO**

*Sistema Circulatorio,  
Anticancerígeno,  
Antioxidante*  
Licopeno

### **DIGESTIVO**

*Colesterol e  
Hipertensión*  
Potasio

### **DEPURATIVO Y ANTIOXIDANTE**

*Antiinflamatorio,  
Anticancerígeno, Anemia*  
Hierro, vitaminas, ácido fólico

### **ESTABILIZADOR**

*Sistema Inmune  
Salud ocular y piel*  
Betacaroteno



## “8 vasos de agua al día”

En esta ocasión os mostramos a través del siguiente video, lo vital que es para nuestra salud beber la cantidad adecuada de agua



