

Frente al coronavirus 
¡Sin pánico y con responsabilidad!

Alimentación

80% verduras y frutas

20% leguminosas, cereales y proteína

Más vegetal, menos proteína animal



**Evitar alimentos ultraprocesados y
azúcar**

Frente al coronavirus 
¡Sin pánico y con responsabilidad!

Buena convivencia en cuarentena

Todos Somos Diferentes



Amor, respeto y cero maltrato

Frente al coronavirus 
¡Sin pánico y con responsabilidad!

Ejercicio y descanso

20 A 30 Minutos Diarios



Higiene de sueño

Hidratarse

Tomar el sol

Frente al coronavirus 
¡Sin pánico y con responsabilidad!

Actitud mental



Tai Chi



Meditación



Oración

"respeto, cuidado de la naturaleza y de los demás"

