



La maquina del tiempo

Sabes que puedes ganar años de vida si...



Llevas un estilo de vida saludable:



Hasta 14.1



Hasta 12.2

años de vida



Dejas de fumar:

Hasta 10 años de vida



Tienes un control de tu peso adecuado

Hasta 7.2 años de vida



Disminuyes el consumo de alcohol:

Hasta 5 años de vida



Realizas actividad física

3.4 años de vida si realizas mínimo 2.5 horas a la semana



Duermes lo suficiente y con calidad



Hasta 2.4



Hasta 4.7

años de vida

TOMAR DECISIONES SALUDABLES

te ayudará a vivir más y mejor

NO DEBES HACER CAMBIOS DRÁSTICOS QUE NO DUREN EN EL TIEMPO

Realiza pequeños cambios que puedas mantener y vayas en aumento de tus objetivos.



Tu confianza nuestra prioridad



www.grupoesercorp.com