



Coordinador de Calidad MND <calidad@medicinanucleardiagnostica.co>

## Boletín Medicina Nuclear- Hábitos de Vida saludable

Coordinador de Calidad MND <calidad@medicinanucleardiagnostica.co>

30 de agosto de 2023,  
16:12

Para: tutabenavides@hotmail.com, ramonricardo83@hotmail.com, olgamercedes64@hotmail.com, Yusleinyalvarez0@gmail.com, paolarozo942020@outlook.com, aplica05172@gmail.com, cifuentesximena476@gmail.com, oyolamahechaleidysonaya@gmail.com, Samype1430@gmail.com, sehch\_7@hotmail.com, hoyos.jaraba@hotmail.com, saludpqr@gmail.com, isadora.pardo17@gmail.com, vivianarey125@hotmail.com, jessica-jca29@hotmail.com, brayalen2000@gmail.com, mbastilla@gmail.com, santatu1811@gmail.com, tiendaartesanalanamile@gmail.com, junior12\_10@hotmail.es, kalejandracardozo@gmail.com, nuryleon2010@hotmail.com, juanjoseboho@gmail.com, natalia.cancino.b@gmail.com, cardozo.garcia@hotmail.com, fredybonilla60@hotmail.com, yudylob@gmail.com, sandrahcardenas@hotmail.com, ocaslopez@gmail.com, zupiro@gmail.com, Mileclau82@gmail.com, Rubirizo545@gmail.com, elena.lopez.ariza@gmail.com, moniksanjuan@hotmail.com, asesorias.as30@gmail.com, garcialedy1@gmail.com, familiaalmeidalesmes@outlook.com, nicosantiago1007@gmail.com, leidikate@hotmail.com, Yanetburgos22@gmail.com, rositaleonsilva59@gimeil.com, yennyferreira1212@gmail.com, marioviedo@gmail.com, Martha.patricia.oviedo@gmail.com, ninodiazmarcela@gmail.com, Jose.becerra481@casur.gov.co, rubycortes@esap.edu.co, perez.aleyda@gmail.com, perezaleyda@gmail.com, ginamilena84@gmail.com, Adrianayanetcaceres@gmail.com, esraver@hotmail.com, zulma375@hotmail.com, jose.estepa@cun.edu.co, Reyesvalderramaolgalucia@gmail.com, Alexandratrigos2001@gmail.com, jackyrey60@hotmail.com, Cristinamon782@gmail.com, daniel080958@hotmail.com, nelvy70@hotmail.com, edilsavivas1@gmail.com, null1@hotmail.com, angela.88.gomez@gmail.com, angelarubiocai@hotmail.com, jairo2534@yahoo.com, juliagualteros81@gmail.com, lilianasalomon11@gmail.com, lmartinezb@ucentral.edu.co, Luz.hermencia.r@gmail.com, lisbet.ospina@gmail.com, wandarojas17@gmail.com, yanethyaya@hotmail.com, manuelalbertomalaverescucha@gmail.com, mayofe@hotmail.com, dacote\_2s@hotmail.com, tomy\_polanco19@hotmail.com, lidazamor@gmail.com, vanesa15yulieth@gmail.com, luzpolania64@gmail.com, Cp1938383@gmail.com, Deisymarceladaza817@gmail.com, eudalia2702@gmail.com, drgamezsandoval@gmail.com, expresocheff@gmail.com, doraliciag75@gmail.com, LICED.GARCIAR@gmail.com, yeye3406@gmail.com, bersabetnikolas@gmail.com, adry1985@live.com, cesaraurore2018@gmail.com, maira.rondon@hotmail.com, Jennsalamanca1@gmail.com, monisan1405@gmail.com, frontprevisips@gmail.com, olgagarcia2268@gmail.com, Jucrisma-2015@hotmail.com, parramaicol456@gmail.com, samypatricia16@hotmail.com, denttisdiana@gmail.com, anvima1988@gmail.com, yanfer123@hotmail.com, Andrea.guluma@cecar.edu.co, blankaro577@gmail.com, doliarey8@gmail.com, eulaliacastroceb@gmail.com, nancybarretobrice@gmail.com, jorgetadeol58@hotmail.com, floreqramirezj@yahoo.com, gloderojas@hotmail.com, andrea199304@gmail.com, flormbaqueros@gmail.com, nataliaperez350@gmail.com, ZORAIDA.MENDEZ2018@gmail.com, consuelosabogal@hotmail.com, marisaray1@hotmail.com, yolima55@hotmail.com, julianaflopez1997@gmail.com, dakany0509@gmail.com, pitihuertas@gmail.com, IRIS.LEAL13@gmail.com, nayibesebastian@gmail.com, internetlamadrid@outlook.es, Smdd1103@hotmail.com, moraever1974@gmail.com, MAFE400@hotmail.com, makailakataleya@gmail.com, maytcas72@gmail.com, lzapta@hotmail.com, osiris.bacca@gmail.com, olgaluciasierreltran@gmail.com, arangoandrea09@gmail.com, eddyew97@hotmail.com, vivirome15@hotmail.com, soniaconstanza.23@gmail.com, consuelodejesus.agudelo.castro@gmail.com, Geiner-castro@hotmail.com, maritzavirguez@gmail.com, Elicethcorrea@hotmail.com, leidyvargasavila@gmail.com, solanyimurciaojeda@gmail.com, jaracurodri@uniminuto.edu.co, boadanidia05@gmail.com, Tereza.rojas.vacca@gmail.com, melindavillamilparra@gmail.com, wescobar11@gmail.com, joseparrado24@gmail.com, claudiabelquei@gmail.com, esmeraldafonsecaRodriguez@gmail.com, angelicahg@gmail.com, ntapascov@gmail.com, duvan06111989@hotmail.com, perezhernandezfaiber@gmail.com, liliana27romero@hotmail.com, cdvento@outlook.com, floralba.mora@hotmail.com, ssalgadocruz97@gmail.com, milenitasol@gmail.com, monicadiaz21@hotmail.com, DAYAN\_A08@hotmail.com, jdcivilambiental@gmail.com, luzzeidymontenegro13@gmail.com, sofiajimenez03@yahoo.es, KAROOLJ@hotmail.com, Auroracasatanorojas@gmail.com, Millermendez@90gmail.com, laura03juliana@gmail.com, ZEMMIR@gmail.com, cuellarquimbaya@gmail.com, bellaniturrego84@gmail.com, nathaliapwilches@hotmail.com



MEDICINA NUCLEAR DIAGNÓSTICA S.A.S  
BOLETÍN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE No. 03

## NUNCA ES TARDE PARA CAMBIAR TU ESTILO DE VIDA

### ¿Qué es el autocuidado?

Es escucharse, darse una respuesta honesta y hacer lo que está bien para ti en el momento en que te estás preguntando, ¿cómo puedo ser bueno conmigo mismo?

#### ¿Para qué te cuidas?

1. Mantener una buena salud, prevenirla y reconocer tempranamente la enfermedad
2. Asegurar el bienestar de tu familia
3. Lograr tus metas
4. Para ser feliz



#### Hábitos De Vida y Trabajo Saludable

1. Alimentación sana y equilibrada
2. Ejercicio Físico
3. Higiene
4. Actividad Social
5. Evitar el consumo de alcohol y drogas
6. Cuidar de la salud, emocional, mental y física

### Tips de nutrición y hábitos alimenticios para tener una vida saludable

1. Equilibrar la ingesta de alimentos y el gasto calórico
2. No exceder el consumo de azúcar
3. Ingerir Sal con moderación
4. Nunca saltarse el desayuno
5. Tomar abundante agua diariamente
6. Establecer horarios de comidas
7. Cuida la higiene y la salubridad de tus alimentos



Consulta nuestra Política de Protección de Datos Personales en Nuestra Pagina Web;  
<https://medicinanucleardiagnostica.co/nosotros/>



**BOLETIN HABITOS DE VIDA SALUDABLE.pdf**  
251K