



**CONSEJOS
DE
CORAZÓN**

GESTIONA EL ESTRÉS. RELÁJATE Y RESPIRA PROFUNDAMENTE.

*Puedes aprender técnicas como el yoga
o la meditación para mejorar tu bienestar emocional.*



Más información

Los hábitos saludables previenen enfermedades cardiovasculares y mejoran tu salud.



**Comunidad
de Madrid**