

# Cambia tus **HÁBITOS DE VIDA** y vive más y mejor

¿Sabías  
que...?

Un estilo de **VIDA SALUDABLE** te puede hacer ganar años:

**HOMBRES**  
hasta **12,2**  
AÑOS DE VIDA



**MUJERES**  
hasta **14,1**  
AÑOS DE VIDA

Si sigues alguno de estos factores...



**IMC**  
ÍNDICE DE MASA  
CORPORAL  
ENTRE 18,5-24,9



**DIETA**  
SALUDABLE



**NO**  
FUMAR



>30' AL DÍA  
**ACTIVIDAD**  
FÍSICA



**BAJO CONSUMO**  
ALCOHOL

...podrás ganar los siguientes años de vida:

