

¿Sabías que puedes ganar años de vida si...?

Llevas un estilo de vida saludable:



Tienes obesidad y adelgazas:



Haces actividad física moderada:

2,5 HORAS SEMANA

HASTA **3,4** AÑOS VIDA



Y te mantienes en un peso saludable:

HASTA **7,2** AÑOS VIDA



LA MÁQUINA DEL TIEMPO

Dejas de fumar:



HASTA **10**
AÑOS DE VIDA

Cuanto antes lo dejes, más años podrás ganar.

Disminuyes mucho el consumo de alcohol:



HASTA **5**
AÑOS DE VIDA

Cuanto menos, mejor.

Duermes bien: lo suficiente y con calidad

HASTA **2,4** HASTA **4,7**
AÑOS DE VIDA

