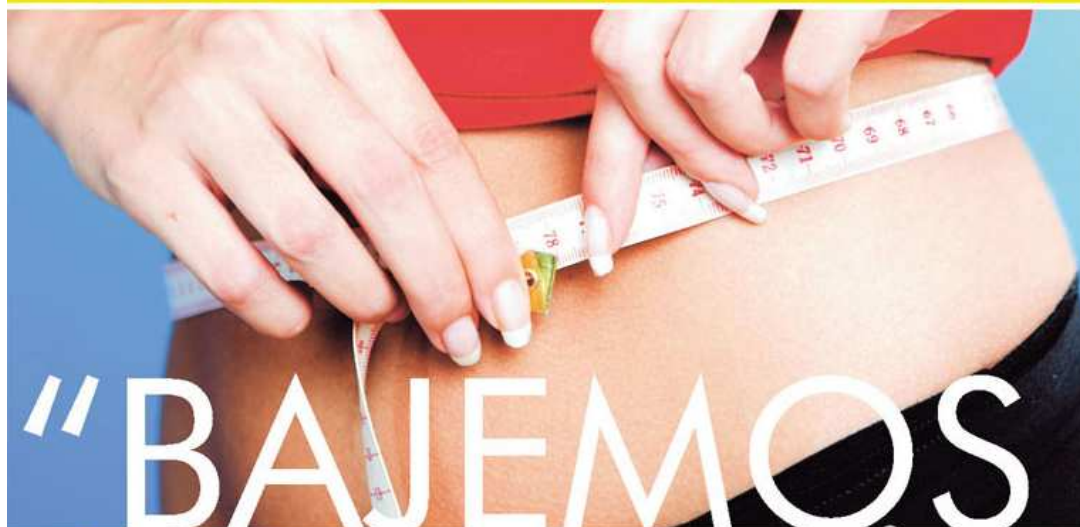


¡A TOMAR MEDIDAS!



"BAJEMOS

SÚMESE A LA
CAMPAÑA PARA
SALVAR SU
CORAZÓN

1.000.000 de cm"

El exceso de grasa en el abdomen aumenta la probabilidad de que su corazón se enferme.

Cada centímetro que resta de su cintura baja el **1,5%** su riesgo cardiovascular. Súmese a la campaña del **1.000.000 de centímetros**, con el plan **1, 2, 3**.

El mejor regalo de Navidad que le puede hacer a su salud!

1. Controle las 5 cifras de la salud
2. Baje en su dieta grasas y azúcares, y modere el alcohol
3. Aumente la actividad física

Respete los máximos!

Presión 13/8	Cintura H: 95 cm M: 85 cm	Colesterol 200	Triglicéridos 150	Glucosa 100
------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	-----------------------

Fundación ALCO convoca a todos aquellos que quieran sumarse a esta campaña, a participar de su programa en alguno de los 700 grupos que hay en el país.

Info@fundacionalco.org

4545-7077

