

Cuidar tu **alimentación**, practicar **ejercicio físico**, **dormir más y mejor**, cuidar de tu **salud mental** y decir **no a hábitos nocivos** como el tabaco son las claves para conseguir el **mejor autocuidado de tu salud**. Y no olvides llevar tus medicamentos caducados o que ya no utilices al **Punto Sigre de tu farmacia**