

Manténgase tan delgado como sea compatible con su salud.

Realice diariamente al menos 30 minutos de actividad física.

## Enero

1 2 3 4 5 6  
7 8 9 10 11 12 13  
14 15 16 17 18 19 20  
21 22 23 24 25 26 27  
28 29 30 31

## Febrero

1 2 3  
4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17  
18 19 20 21 22 23 24  
25 26 27 28 29

## Marzo

1 2  
3 4 5 6 7 8 9  
10 11 12 13 14 15 16  
17 18 19 20 21 22 23  
24 25 26 27 28 29 30  
31

● Fiesta Local en Murcia



Proyecto EPIC

Ronda de Levante 11  
30008 Murcia  
Tel.: 968 362 039  
e-mail: epic@listas.carm.es  
www.epic-spain.com



Región de Murcia  
Consejería de Sanidad  
Dirección General  
de Salud Pública

www.murciasalud.es



Evite bebidas azucaradas. Limite el consumo de alimentos elaborados con azúcar, harinas refinadas o ricos en grasas.

La mejor nutrición proviene de alimentos naturales y no de suplementos en forma de pastillas u otras presentaciones.

### Abril

1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### Mayo

1	2	3	4			
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### Junio

						1		
		2	3	4	5	6	7	8
		9	10	11	12	13	14	15
		16	17	18	19	20	21	22
		23	24	25	26	27	28	29
		30						

● Fiesta Regional en Murcia



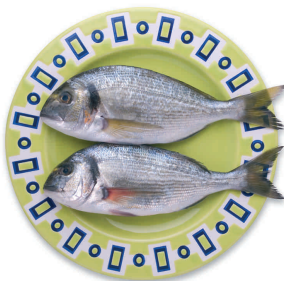
Proyecto EPIC

Ronda de Levante 11  
30008 Murcia  
Tel.: 968 362 039  
e-mail: [epic@listas.carm.es](mailto:epic@listas.carm.es)  
[www.epic-spain.com](http://www.epic-spain.com)



Región de Murcia  
Consejería de Sanidad  
Dirección General  
de Salud Pública

[www.murciasalud.es](http://www.murciasalud.es)



Limite el consumo de carnes rojas tales como ternera, cordero o cerdo y evite los embutidos.

En el caso de consumir vino o cerveza, límitelo a 2 copas o vasos al día en hombres y 1 en mujeres.

### Julio

1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### Agosto

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31							

### Septiembre

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30												

● Fiesta Local en Murcia



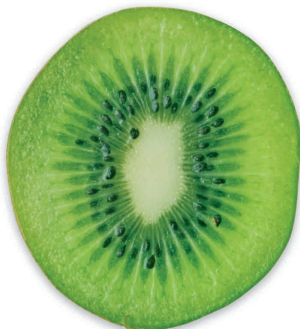
Proyecto EPIC

Ronda de Levante 11  
30008 Murcia  
Tel.: 968 362 039  
e-mail: [epic@listas.carm.es](mailto:epic@listas.carm.es)  
[www.epic-spain.com](http://www.epic-spain.com)



Región de Murcia  
Consejería de Sanidad  
Dirección General  
de Salud Pública

[www.murciasalud.es](http://www.murciasalud.es)



Limite el consumo de alimentos salados, sean naturales o elaborados.

Aumente su consumo de hortalizas, frutas, productos integrales y legumbres.

### Octubre

1	2	3	4	5							
6	7	8	9	10	11	12					
13	14	15	16	17	18	19					
20	21	22	23	24	25	26					
27	28	29	30	31							

### Noviembre

						1	2				
3	4	5	6	7	8	9					
10	11	12	13	14	15	16					
17	18	19	20	21	22	23					
24	25	26	27	28	29	30					

### Diciembre

1	2	3	4	5	6	7					
8	9	10	11	12	13	14					
15	16	17	18	19	20	21					
22	23	24	25	26	27	28					
29	30	31									