

Nº1 Guía 5 x 20

# ¡LEVÁNTATE...

TODAS LAS VECES QUE  
PUEDAS!



(Más de 20 veces al día)

Nº 2 Guía 5 x 20

# ¡NO ESTÉS SENTADO...



(No más de 20 horas  
semanales sentado)

Nº 3 Guía 5 x 20

# ¡ANDA, EJERCÍTATE!



(Mínimo 20 minutos/ día)

Nº4 Guía 5 x 20

# ¡TOMA EL SOL TODO EL AÑO!



(20 Minutos varias veces a la  
semana)

Nº 5 Guía 5 x 20

# ¡SIGUE LA DIETA MEDITERRÁNEA, sin azúcar ni endulzantes light!



(No más de 20 gr azúcar/día.  
El pan tiene el mismo índice  
glucémico que el azúcar.)

LA SALUD EN TU MANO

Guía 5x20

