



# *PRESCRIPCIÓN DE SENTIDO COMÚN: SALUD DE INVIERNO*

---

- **PASE TIEMPO AL AIRE LIBRE TODOS LOS DÍAS: ESTO MANTIENE SU ESTADO DE ÁNIMO Y LO AYUDA OBTENER VITAMINA D**
  - **LÁVATE LAS MANOS CON FRECUENCIA**
  - **OBTENGA UNA VACUNA CONTRA LA GRIPE Y LA VACUNA COVID-19**
  - **BEBA MUCHA AGUA, ESTO AYUDA CON LA PIEL SECA**
  - **VISTETE PARA EL FRÍO**
  - **DUERMA LO SUFICIENTE: ES NATURAL QUE NECESITE DORMIR UN POCO MÁS EN INVIERNO**
  - **LOS SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS, LAS INFUSIONES DE HIERBAS Y LAS CREMAS PARA LA PIEL PUEDEN AYUDAR CON LA SALUD EN EL INVIERNO: EVITAR LOS RESFRIADOS Y LA GRIPE, MANTENER LA SALUD MENTAL Y PROTEGER LA PIEL.**
-