



PROTÉGETE A TI MISMO DEL COVID-19



VEGETALES
VERDES



ESPINACAS



COL RIZADA



BRÓCOLI

Comer superalimentos que combaten el virus



AJO



REMOLACHA



AGRIAS

FRUTAS



BAYAS

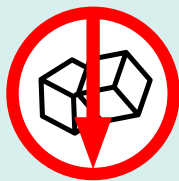


CIRUELAS

Pare y reduzca cosas que debilitan tu cuerpo



DE FUMAR



AZÚCAR

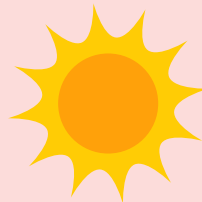


ALCOHOL



GRASAS Y CARNES

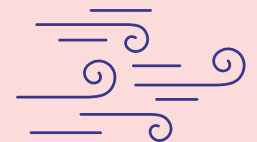
Construya naturalmente un cuerpo y mente fuerte



LUZ SOLAR



DESCANSO



AIRE FRESCO



MUCHA AGUA

BEBER • LAVAR Y DESINFECTAR
DUCHAS CALIENTES Y FRIAS



EJERCICIO



CONFIANZA EN DIOS

ELIGE PENSAMIENTOS PACÍFICOS

Obtenga la información y encuentre motivación en godcareseveryday.org

Este póster es patrocinado por ASAP Ministries, miembro de la organización Adventist-laymen's Services & Industries (ASI).