Hábitos diarios que mejoran tu vida

1 hora de ejercicio

2 litros de agua

3 nueces

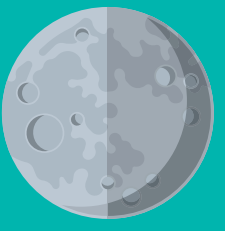
4 frutas

5 comidas

10 minutos de reflexión

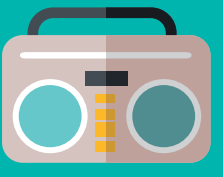
9 páginas de un libro

8 horas de sueño



7 minutos de risa

6 canciones que te motiven



Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz

Grupo quirónsalud

fjd.es

Portal del Paciente Quirónsalud
Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en **quironsalud.es** o en nuestra **App.**