

## Hábitos diarios que mejoran tu vida



## Beneficios de sonreír



- MEJORA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO
- TE HACE VER JÓVEN Y ATRACTIVO
- BAJA LA PRESIÓN
- ALIVIA EL ESTRÉS
- PROYECTA ÉXITO
- ES ANALGÉSICO

## ¿Qué vegetales NO se meten al refrigerador?

Algunas verduras se echan a perder más rápido con el frío:

- PEPINO
- BERENJENA
- AJO
- JENGIBRE
- PIMENTÓN
- PAPAS
- CAMOTE
- ZAPALLO
- TOMÁTE



años

**38**

