



QUIMIOSALUD^{SAS}

Mejoramos su Calidad de Vida

AUTOCUIDADO



HÁBITOS DE AUTOCUIDADO

Actividades como
ejercicio físico:

Pueden ayudar a
combatir el estrés, la
depresión, etc. Al final,
la mente y cuerpo van
de la mano.



Descansar bien:

Tener un tiempo para ti
que sea de calidad y
reparador. Para la mente
descansar es importante.

Tener una vida social
tranquila:

Viviendo en armonía
con las personas y
manteniendo
contacto con los
amigos, familiares, etc.



Reservar momentos
para realizar un hobby:

Leer un libro, ir al cine, dar
un paseo. La vida está llena
de rutinas y obligaciones,
por eso lo importante es
valorar los momentos
contigo mismo.