

# Haga que su CORAZÓN siga latiendo

El corazón late de 60 a 100 veces por minuto y bombea alrededor de 2.000 galones de sangre a través del cuerpo todos los días. Debido a que es un músculo tan importante, debe cuidarlo:

- Coma alimentos nutritivos como granos integrales y verduras
- Incremente su actividad física
- Controle su peso
- Reduzca su estrés
- Deje de fumar
- Limite el consumo de alcohol

Programe controles regulares y visite a su médico de inmediato si tiene algún signo de cardiopatía.

Proporcionado por **Integrity Consulting Group**  
104 Interchange Plaza, Suite 202  
Monroe Township, New Jersey 08831  
(888) 737-4313 / [customerservice@integritycg.com](mailto:customerservice@integritycg.com)



**INTEGRITY CONSULTING GROUP**

*Employee Benefits Specialists*