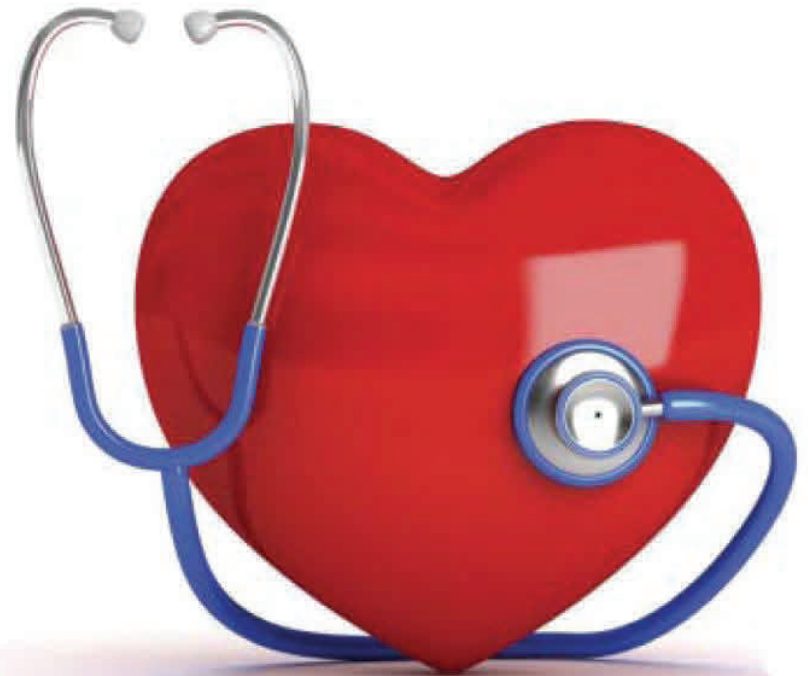


HEART HEALTH AWARENESS

February is National Heart Month —

- ♥ Eat more fruits and veggies
- ♥ Maintain a healthy weight
- ♥ Be physically active
- ♥ Quit smoking

Making small changes in your daily routine can add up to **BIG BENEFITS** and help you live a healthier, more balanced life.



Haga pequeños cambios en su rutina diaria para mantener su corazón saludable:

- ♥ Coma más frutas y verduras
- ♥ mantenga un peso saludable
- ♥ manténgase activo
- ♥ deje de fumar

Estos pequeños cambios producen **GRANDES BENEFICIOS** a su salud.

FEBRERO ES MES DEL CORAZÓN SANO