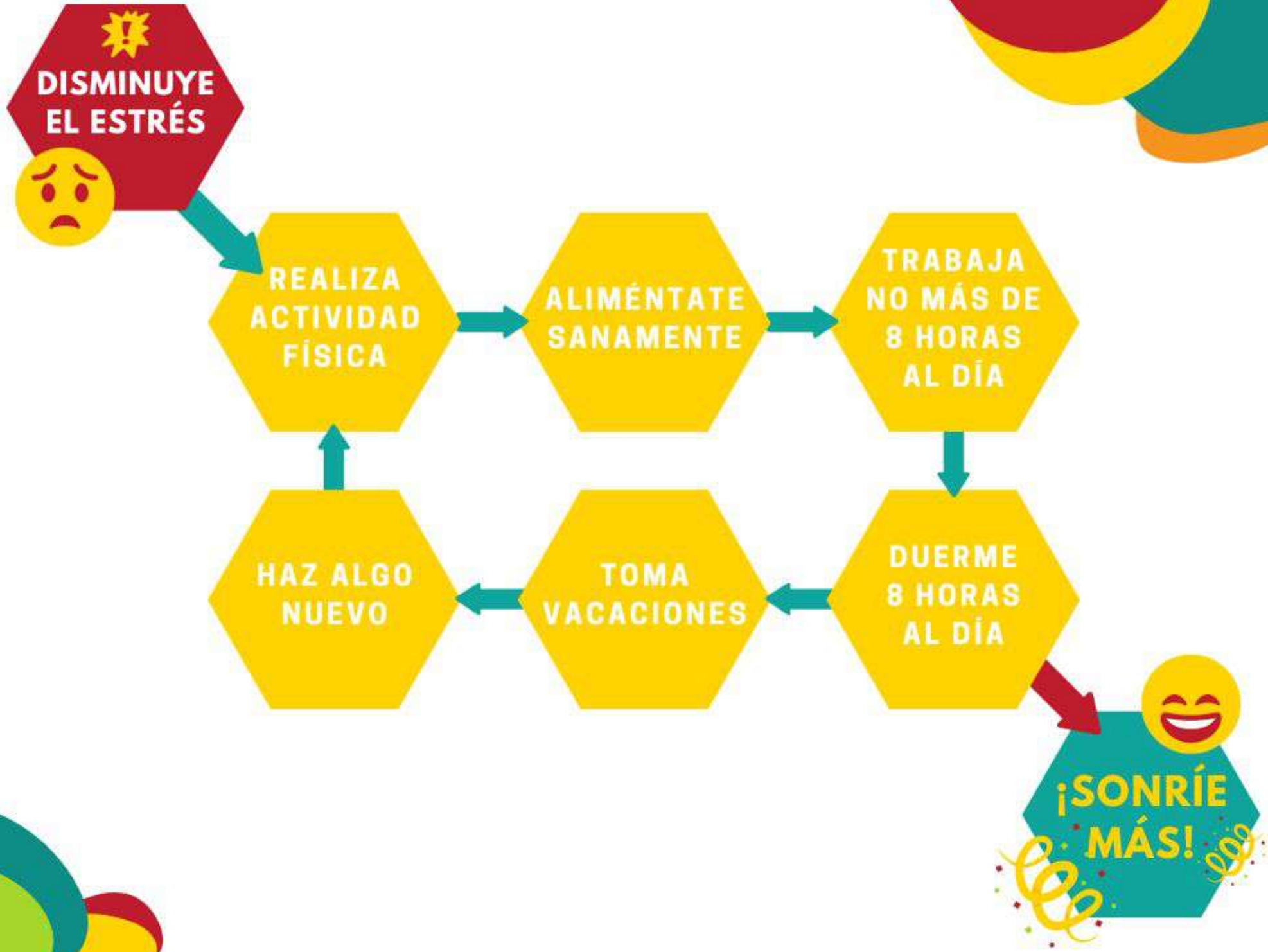
DISMINUYE EL ESTRÉS
REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA
ALIMÉNTATE SANAMENTE
TRABAJA NO MÁS DE 8 HORAS AL DÍA
DUERME 8 HORAS AL DÍA
TOMA VACACIONES
HAZ ALGO NUEVO
¡SONRÍE MÁS!