

# TÓPICO DE EXPLORACIÓN

## **BASES DE LA SALUD**



Para mantener un estilo vida saludable debemos reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas degenerativas. El reto de este módulo consistirá en preparar y aplicar un plan de autocuidado para mantener, mejorar y equilibrar todos aquellos parámetros que estén fuera de los rangos adecuados. Iniciarás aplicando el plan en ti mismo, para después trasladarlo a un entorno social.

**¡La salud es tarea de todos!**