

# Tu plan



GENÓMICA DIGITAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y DIABETES



*La importancia de*

## DORMIR BIEN



**Mantén un horario regular**



**Buen ambiente de tu dormitorio**



**Establece una rutina antes de dormir**



**Practica ejercicio**



**Come ligero antes de dormir**



**No lleves el trabajo a la cama**



**Los aparatos electrónicos fuera de la habitación**

**Consejos para prevenir la obesidad y la diabetes**

[www.patiadiabetes.com](http://www.patiadiabetes.com)