

La salud de los aparatos circulatorio y excretor.

Enfermedades del aparato circulatorio.

Arteriosclerosis.

• Consiste en el endurecimiento de las arterias (Por la grasa).

Infarto de miocardio.

• Consiste en que parte Del corazón se queda Sin riego sanguíneo.

Hábitos saludables para prevenir enfermedades.

Dieta saludable.

• No abusar de hidratos de carbono y grasas.
• Tomar grasa del pescado azul.
• Evitar el exceso de sal.

Ejercicio.

No consumo de alcohol ni tabaco.

La salud del aparato excretor.

Hábitos básicos.

Beber suficiente agua.

Es recomendable litro y medio al día.

Nuestros riñones funcionan mejor

Mantener la piel limpia.

Mantener limpios

