

Fitness

fitness

entrenamiento

estiramientos

pesas

fuerza

sentadillas

cardio

atletismo

intensidad



Comida sana

comida sana

verduras

frutas

proteína

fibra

cereales

almendras

nueces

superalimentos



Salud mental

salud mental

meditar

conciencia plena

relajarse

angustia

terapia

gratitud

diario

resiliencia



Asistencia sanitaria

asistencia sanitaria

doctor

enfermera

hospital

receta

cheques

vacuna

primeros auxilios

farmacia



Enfermedades comunes

enfermedades comunes

resfriado

gripe

fiebre

tos

alergia

jaqueca

contagio

fatiga



Bienestar

bienestar

dormir

cuidado de la piel

yoga

descanso

masaje

aseo

rutina

manicura



Costumbres saludables

costumbres saludables

dieta sana

ejercicio

hidratar

rutina

postura

respirar

caminar

dormir



Medicina integral

medicina integral

acupuntura

masaje

fisioterapia

meditar

hierbas

reflejo terapia

asesoramiento

restablecimiento



Emergencia

emergencia

ambulancia

hemorragia

herida

fractura

quemadura

asfixia

shock

envenenamiento



Equipamiento sanitario

equipo sanitario

Termopar

estetoscopio

jeringa

rayos x

escayola

muletas

vendaje

tablilla

