El ejercicio es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo objetivo es mejorar la condición física

Evitemos el sedentarismo,

causa importante de las enfermedades crónicas

Bienestar por generaciones

SEGURO SOCIAL

Coleccionable # 1

BienESTAR

¢750

Diabetes

Detección y prevención

- Complicaciones
- Embarazo y menopausia
- Qué y cuánto comer
- Ayuda y atención médica en Costa Rica

Recetario

Coma sin preocupaciones

Tabla de registro

Lleve el control de su diabetes

8 impactantes historias de esperanza

Consejos

que podrían salvarle la vida

Revista BienESTAR # 1 • DIABETES • Grupo Nación • Setiembre-Octubre 2005

7 441025 501296

GRUPO NACIÓN

Y ahora... ¿quién podrá ayudarnos?

(*) Precio de portada anual ¢9.500. Promoción válida hasta el 30 de setiembre del 2005.

Vuelve

Hablemos de niños

La Revista Consejera de los Padres

De la mano del experto para enfrentar ¡con buena información y buen humor! los innumerables retos que implica la crianza de los hijos.

Suscríbase por un año y reciba:
- Un **descuento del 32%** sobre el precio de portada • 5 ediciones regulares
- El ejemplar 2006 de *Agenda para Mamá*

pague sólo ¢6.500*

Llame hoy mismo al 247-4422 o visite su sucursal de Grupo Nación más cercana.

¡Más saludable en cada edición!

Revista BienESTAR

La nueva revista bimestral que le informa sobre los temas de salud que más interesan al costarricense.

¡COLECCIÓNELAS!
Espere el próximo ejemplar:
BIENESTAR #2: Problemas cardiovasculares y obesidad.

Un proyecto más de REVISTAS del Grupo Nación. Cuenta con el respaldo de la CCSS y médicos del sector privado. Servicio a domicilio: 800-765-4321

GRUPO NACIÓN