



29 SEPTIEMBRE



# SÉ UN HÉROE DEL CORAZÓN

## 1 PROMETE HACER UNA COSA POR TU CORAZÓN



Mide tu presión arterial



Deja de fumar



Come sano



Haz más ejercicio



## 2 COMPARTE TU PROMESA E INSPIRA A OTROS

Entra en [worldheartday.org](http://worldheartday.org) | 



Crea un póster



Compártelo en tus redes sociales



## 3 MANTÉN TU PROMESA



MI CORAZÓN, TU CORAZÓN