

# CONSEJOS PARA UN BUEN INVIERNO CON FQ



**EXCELENCIA EN LA  
PAUTA MÉDICA**



**RECOMENDACIONES  
FISIO RESPI**



**NUTRICIÓN DE  
CAMPEONES**



**EJERCICIO FÍSICO  
ADAPTADO Y DIARIO**



**ESTRICTAS NORMAS DE HIGIENE**



**EVITAR FACTORES  
DE RIESGO**



**VIGILAR SÍNTOMAS**



**REALIZAR CONTROLES  
AL ALCANCE**