



### LOS SECRETOS DE LA PREVENCIÓN

**U**na sabia elección de los alimentos de su dieta y el ejercicio físico regular son ingredientes fundamentales para mantener a su corazón en forma. (Esto no es realmente un secreto, pero le juramos que es verdad!) Hable con su médico antes de hacer cambios radicales en su alimentación o actividad física. Nosotros le brindamos algunos consejos.

**¡Sea creativo con los alimentos saludables!** ¿Qué podría ser más divertido que crear un plan de alimentación? Como regla general, usted quiere que sus calorías trabajen para usted y, al mismo tiempo, obtener el máximo beneficio de los alimentos que come. Concéntrese en los siguientes grupos alimenticios: frutas y verduras, granos enteros y pescado. ☺

**Has the nerve to expect**  
his financial advisor to be  
thinking about college costs  
before he does.

**Edward Jones**  
MAKING SENSE OF INVESTING

## FRANK GARCIA

Height: 5'11" Waist: 35" Collar: 16.5" Suit: 44 Shoe: 9.5 US Hair: Black  
Eyes: Brown

**b** B E L L A G E N C Y  
MODEL & TALENT

Bella Agency New York City 270 Lafayette Street / Suite 802, New York, NY 10012  
T: 212.965.9200 Email: info@bellany.com