

Marzo de 2010

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1 <i>Para mantener su colesterol bajo control, consuma alimentos bajos en colesterol y grasas</i>	2	3	4 Consuma una dieta baja en grasas para reducir su riesgo de cáncer de mama.	5	6
7	8	9	10 <i>Consulte con su médico si los medicamentos genéricos son adecuados para usted.</i>	11	12	13 Reduzca el riesgo de hipertensión, embolia y enfermedad cardíaca reduciendo el consumo de sal.
14 Comienza el horario de verano. Cambio de horario.	15 Semana de conciencia del cerebro	16	17 	18	19	20 Primer día de primavera
21	22 Espere su Explicación de Beneficios (EOB) por correo	23	24	25	26 <i>Coma de 2 a 3 porciones de frutas y vegetales al día.</i>	27
28	29	30 <i>Los buenos hábitos alimenticios pueden ayudarle a reducir su riesgo de ataque cardíaco.</i>	31	1-31 Mes nacional de conciencia sobre el cáncer colorectal 1-31 Mes de la vista 1-31 Mes nacional de nutrición		