



# Apúntate a un estilo de vida más saludable

Conoce la web [estilosdevidasaludable.es](http://estilosdevidasaludable.es)

Aquí encontrarás recomendaciones, herramientas interactivas, videos y materiales muy útiles de los seis aspectos que más influyen en tu salud.

-  Actividad física
-  Alimentación
-  Bienestar emocional
-  Consumo de riesgo de alcohol
-  Tabaquismo
-  Seguridad y lesiones



Vivir más años con mejor salud es posible.

