

Bizimodu osasungarriak

Zure gorputzak eskertzen du,



zure buruak eskertzen du.

Bizimodu osasungarria izateak hobeto sentitzen lagunduko dizu.

Jan elikagai osasungarriak eta askotarikoak.

Mugitu ahal duzun guztia. Ibili, igo eskailerak, ibili txirringan...

Bilatu ingurune osasungarriak, hala nola parkeak, bide berdeak, topalekuak edo hondartza.

Zure bizimodua iradokitzailea izan daiteke zure inguruko pertsonentzat.

estilosdevidasaludable.salud.gob.es