

Estils de vida saludable

Ho agraeix el teu **cos,**



ho agraeix la teua **ment.**

Portar un estil de vida saludable t'ajudarà a sentir-te millor.

Menja sa i variat.

Mou-te tot el que pugues. Camina, puja escales, fes un passeig amb bici...

Busca entorns saludables com ara parcs, vies verdes, llocs de trobada, o la platja.

El teu estil de vida pot inspirar les persones del teu entorn.

estilosdevidasaludable.salud.gob.es