

Estils de vida saludable

Ho agraeix el teu **cos,**



ho agraeix la teva **ment.**

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

Menja sa i variat.

Mou-te tant com puguis. Camina, puja escales, ves en bici...

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

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

estilosdevidasaludable.salud.gob.es