

Estilos de vida saudábel

Agradécecho o teu corpo,



agradécecho a túa mente.

Levar un estilo de vida saudábel axudate a sentirte mellor.

Come san e variado.

Móvete todo o que poidas. Camiña, sobe escaleiras, vai en bicicleta...

Busca contornas saudábeis como parques, vías verdes, lugares de encontro, ou a praia

O teu estilo de vida pode inspirar ás persoas da túa contorna.



estilosdevidasaludable.salud.gob.es