

# 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.sanidad.gob.es](http://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es)



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,  
Transformación y Resiliencia