

# Estilos de vida saudábel

## Agradécecho o teu **corpo**,



## agradécecho a túa **mente**.

Levar un estilo de vida saudábel axudarate 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.sanidad.gob.es](http://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es)



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,  
Transformación y Resiliencia