

CUIDA'T MOLT!

6 HÀBITS SALUDABLES PER CUIDAR LA NOSTRA SALUT

Els estils de vida poc saludables causen nombroses malalties, com ara l'obesitat, la hipertensió, la diabetis i l'estrès, entre altres. Per això és tan important per gaudir d'una bona salut adoptar un estil de vida saludable.

ÉS A LES TEVES MANS PRACTICAR HÀBITS
SALUDABLES I EVITAR COSTUMS NOCIUS.
ENS HI POSEM?



Menja sa!
5 peces de fruita al dia



Hidrata't
8 gots aigua al dia



**Una mica
d'exercici**
30 minuts al dia



**Fes
estiraments**
al matí i a la nit



Dorm bé
entre 7-8 hores



**Benestar
emocional**
Desconnecta i relaxa't

**FES
SALUT!**