

PECA



**DESCUBRE LA TENTACIÓN
DE LA VIDA SANA.
SI CAES EN ELLA,
NO TE ARREPENTIRÁS.**

Frutas, verduras, hortalizas,
legumbres, pescado azul,
carnes, aceite de oliva... Hay
muchos alimentos que son
fuente de salud. Elígelos



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública

SAL CORRIENDO

**DESCUBRE LA TENTACIÓN
DE LA VIDA SANA.
SI CAES EN ELLA,
NO TE ARREPENTIRÁS.**

Camina, usa las escaleras en vez del ascensor, monta en bici, nada, haz deporte. Hay muchas actividades que son fuente de salud. Ponte en marcha.



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública