

Estilos de vida saludable

Lo agradece tu **cuerpo,**



lo agradece tu **mente.**

Llevar un estilo de vida saludable te ayudará a sentirte mejor.

Come sano y variado.

Muévete todo lo que puedas. Camina, sube escaleras, ve en bici...

Busca entornos saludables como parques, vías verdes, lugares de encuentro o la playa.

Tu estilo de vida puede inspirar a las personas de tu entorno.

estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es