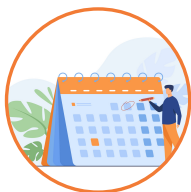


COMENÇA EL CURS 2022 AMB BONS PROPÒSITS!



1. Desconnecta els dispositius electrònics.

Recorda, cuida't a tu i cuida la gent que t'envolta.



2. Activa't

Posa't un objectiu i apunta'l a l'agenda! És important que l'objectiu de l'activitat física sigui realista i concret: defineix QUÈ, QUAN i COM.



3 .En companyia és millor

Fer activitat física amb algú és una bona manera de comprometre's, ajuda a mantenir la motivació i, a més a més, fas vida social.



4. Renova't!

Deixar de fumar qualsevol tipus de tabac (cigarretes convencionals, fetes a mà, cigarretes electròniques, pipes d'aigua, etc.) és una de les millors decisions que pots prendre per a la teva salut. Els i les professionals de la salut (al teu centre de salut, a l'hospital, a la farmàcia, al 061) t'hi podem ajudar.



5. CoHabora en la salut del planeta, fes del món un lloc net i saludable

Mantenir l'ambient lliure de fum de tabac, ajudarà a millorar la salut de les persones que t'envolten. A més a més, les burilles són la deixalla contaminant més freqüent a platges, rius i mars.



6. Beu menys

No beure és l'opció més saludable, però, si beus, recorda que és recomanable no superar els límits de baix risc i marca't almenys dos dies lliures d'alcohol per setmana.



7. Experimenta alternatives

Tasta altres begudes que no continguin alcohol, com ara tes i infusions de diferents gustos, suc natural, mocktails (còctels sense alcohol).



8. Recupera els bons costums

Després de les vacances és un bon moment per reprendre hàbits saludables i gustosos: més fruites i verdures a l'alimentació diària!