

Practica esport
regularment: enforteix els
músculs i les articulacions , i
ens fa sentir millor.

La millor beguda és l'aigua.
Beu entre 1.5 i 2 litres al
dia. Evita les begudes
sucrades, energètiques i
alcohòliques.

Protegit del sol: utilitza
cremes amb protecció solar
suficient, gorra o capell i
ulleres de sol.
Evita les hores més intenses
a l'estiu: de 12 a 17h

Programa "Guanya salut: cuida't" ??

Menja aliments de
tots els grups, i en
especial, aliments
frescs, de
temporada i locals.

Per unes relacions sexuals
més segures, utilitza
preservatiu i evitaràs tenir
infeccions de transmissió
sexual i embarassos no
desitjats

