

# Vida sana también en verano



Una VIDA SANA se fundamenta en tres pilares básicos: **ALIMENTACIÓN, EJERCICIO Y DESCANSO**. Muchas veces existe la intención de llevar una vida sana, pero no sabemos por dónde empezar. Cambiando o adquiriendo pequeños hábitos, se consigue encauzar una vida saludable.

**¡SOLO HAY QUE PROPONÉRSELO!**



## MEJORA TUS HÁBITOS DE DESCANSO

Un horario de descanso regular puede ayudarnos mucho a recuperarnos del cansancio del día anterior.



## MÁS VERDURAS, FRUTAS, LEGUMBRES Y HORTALIZAS

## DEDICA 15 MINUTOS A RELAJARTE AL DÍA

Reserva un poco de tiempo para leer, relajarte o meditar.



## BEBE AGUA

El agua debe ser la bebida principal y refrescos o alcohol bebidas esporádicas, a tomar de forma puntual.



## TOMA EL SOL 10 MINUTOS AL DÍA SIN PROTECCIÓN

Los rayos solares son indispensables para sintetizar la vitamina D.

Toma el sol fuera de la franja central del día.



## EJERCICIO FÍSICO

30 minutos diarios de ejercicio activo te harán sentir mejor.

## COCINA DE MANERA SENCILLA

Cocinar a la plancha, parrilla, horno, vapor, salsas ligeras... te facilitará la digestión.

