

# BENESTAR ÉS *ESTAR BÉ*, TAMBÉ A L'ESTIU

## UNIÓ DE MÚTUES



## ESTIU SA

### COM T'ALIMENTES?

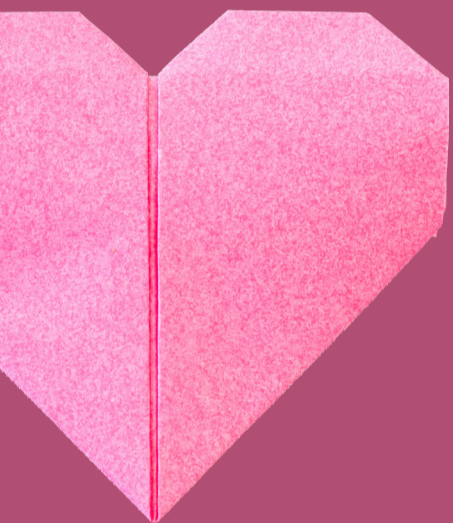
La manera d'alimentar-nos influeix en la nostra salut, el nostre estat d'ànim i en el nostre rendiment físic i psicològic.

### GUIDES LA TEVA PELL?

La pell és un òrgan en constant renovació que has d'observar i cuidar. No és un simple embolcall, és molt més.

### ACTIVA'T!

Veure's i sentir-se bé és molt important. Hem de dedicar uns minuts cada dia a cuidar-nos, tant mental com físicament.



## ESTIU FELIÇ

### COM ET SENTES?

La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social i no solament l'absència d'afeccions o malalties.

### FELIÇOS SOMNIS

El descans nocturn és fonamental per a recuperar el desgast físic i mental sofert durant el dia.

### SOMRIU-TE!

Les emocions influeixen en les nostres decisions i juguen un paper fonamental en la capacitat constant d'adaptació.



## ESTIU SOSTENIBLE

### GUIDES EL PLANETA?

El mal ús o l'abús del medi ambient i els seus recursos fan que el posem en perill i ho esgotem.

### NATURALITZA'T!

Podem ajudar al planeta en el nostre dia a dia modificant, transformant o adquirint nous costums.

### SAPS RECICLAR?

Reciclant evitem que els productes i materials es converteixin en residus, allargant la seva vida útil.

SUMA'T AL NOSTRE REPTE I MESURA EL TEU BENESTAR AQUEST ESTIU!

SUBSCRIU-TE

[www.uniodemutues.net](http://www.uniodemutues.net)

