



Una vida sana es fonamenta en tres pilars bàsics: alimentació, exercici i descans. Moltes vegades s'entén la intenció de portar una vida sana i canviant o adquirint petits hàbits s'aconsegueix canalitzar una vida saludable.
NOMÉS CAL PROPOSAR-S'HO!



10 CONSELLS SOBRE BENESTAR

- 1 TRENCAR AMB EL SEDENTARISME.** Fer exercici et farà sentir-te millor.
- 2 PRECÚPATE DEL TEU BENESTAR EMOCIONAL.**
- 3 ALIMENTACIÓ SALUDABLE.** Més verdures, fruites, llegums i hortalisses.
- 4 ESTABLEIX RUTINES.**
- 5 MILLORA ELS TEUS HÀBITS DE DESCANS.** Un horari de descans regular pot ajudar-nos molt a recuperar-nos de l'ansament del dia anterior.
Consells:
 - Sense llum i bona ventilació.
 - Menjar que no provoqui digestió pesada.
 - Defugir dolços.
 - Conservar horaris.
 - Una estona de descans abans de dormir.
 - Atenció a la contaminació tecnològica.
- 6 BUSCA AFICCIONS I TINGUES HÀBITS.**
- 7 RELACIONA'T DE MANERA HIGIÈNICA AMB L'ENTORN.**
- 8 BEU AIGUA** L'aigua ha de ser la beguda principal i els refrescos esporàdics.
- 9 DEIXA 15 MINUTS A EL DIA PER RELAXAR-TE.**
- 10 PREN EL SOL 10 MINUTS A EL DIA SENSE PROTECCIÓ.** El sol té una gran importància per a la nostra salut. Afavoreix la producció de la vitamina D, necessària per metabolitzar el calci i evitar problemes en els ossos, però l'exposició solar inadequada produeix trastorns: cremades, fotoenvelliment o càncer de pell.
 - Ús dels fotoprotectors com a element necessari.
 - Defugir les hores de major intensitat
 - Ús d'ulleres de sol
 - Ingesta d'aliments rics en betacarotens com a fruites i verdures de color taronja i vermell.

SEGONS L'OMS LA SALUT ÉS UN ESTAT COMPLET DE BENESTAR FÍSIC, PSICOLÒGIC I SOCIAL, I NO NOMÉS ABSÈNCIA DE MALALTIA.