

Inserir ací  
el teu logotip

# OBJECTIUS SALUDABLES *al teu estiu*

Actitud  
**POSITIVA**

Identificar  
les teves  
emocions  
i saber  
gestionar-les  
millorarà el teu  
**ESTAT D'ÀNIM.**

Hem  
d'aprendre a  
**CONVIURE**  
**AMB**  
**L'ADVERSITAT,**  
forma part de la  
nostra vida.

**L'EXERCICI**  
prevé  
problemes de  
salut,  
augmenta l'energia  
i pot ajudar  
a **REDUIR**  
**L'ESTRÈS.**

CA-913-CAV/2022-01