

# ACCIONS SALUDABLES *al teu estiu*

Protegeix  
sempre  
la teva pell

1



No estiguis sota el sol durant llargs períodes de temps.



Menja verdures, oli d'oliva i llegums: t'ajudarà a protegir la pell contra el mal solar.



Utilitza ulleres de sol, ombrel·les, barrets, gorres i samarretes per evitar l'exposició directa.



Utilitza cremes amb un nivell de protecció alt.

Desconnecta  
per a  
CONNECTAR

2



Gaudir de la naturalesa o practicar aficions t'ajudarà a connectar amb el moment present.



Comparteix el teu temps amb amics i familiars.



Troba cada dia un moment per desconnectar de les xarxes socials, Internet i les noves tecnologies.



Desactiva les notificacions, tenir-les activades i amb so pot generar ansietat.

Actitud  
POSITIVA

3



Identifica les coses bones que tens a la teva vida, agraeix allò que és bo.



Accepta que els canvis són part de la vida.



Dedica-li a l'esport almenys 30 minuts del teu dia i exercitaràs el cos i la ment.



Somriu sempre que puguis, el somriure té infinits beneficis per a la teva salut.

Endolla't a la  
MOBILITAT  
responsable

4



Utilitza els vehicles de mobilitat personal: bicicletes i patinets.



Utilitza el transport públic tot el que puguis: l'autobús, el metro o el tren.



Comparteix cotxe, així reduiràs el nombre de vehicles en circulació.



Camina sempre que sigui possible.

