

# ACCIONES SALUDABLES

*en tu verano*

Protege siempre tu PIEL

1



No permanezcas bajo el sol durante largos periodos de tiempo.



Come verduras, aceite de oliva y legumbres: te ayudará a proteger la piel contra el daño solar.



Usa gafas de sol, sombrillas, sombreros, gorras y camisetas para evitar la exposición directa.



Usa cremas con un nivel de protección alto.

Desconecta para CONECTAR

2



Disfrutar de la naturaleza o practicar aficiones te ayudará a conectar con el momento presente.



Comparte tu tiempo con los amigos y familiares.



Encuentra cada día un momento para desconectar de las redes sociales, Internet y las nuevas tecnologías.



Desactiva las notificaciones, tenerlas activadas y con sonido puede generar ansiedad.

Actitud POSITIVA

3



Identifica las cosas buenas que tienes en tu vida, agradece lo bueno.



Acepta que los cambios son parte de la vida.



Dedícale al deporte al menos 30 minutos de tu día y ejercitarás el cuerpo y la mente.



Sonríe siempre que puedas, la sonrisa tiene infinitos beneficios para tu salud.

Enchúfate a La MOVILIDAD responsable

4



Utiliza los vehículos de movilidad personal: bicicletas y patinetes.



Utiliza el transporte público todo lo que puedas: el autobús, el metro o el tren.



Comparte coche, así reducirás el número de vehículos en circulación.



Camina siempre que sea posible.

