

DECÀLEG PER UNA VIDA SALUDABLE



1

Segueix una dieta sana i equilibrada, plena de fruites i verdures, gra de cereal i proteïna de qualitat. Evita sucres, greixos i menjar ultraprocesat.



2

Fes les 5 menjades al dia, sempre de forma tranquil·la, assaborint el menjar i compartint la taula des d'un vessant social i familiar.



3

Practica exercici de forma regular, incloent activitats a l'aire lliure i en contacte amb la natura.



4

Descansa suficient, ves a dormir aviat establint una rutina de son i un ambient tranquil i silenciós.



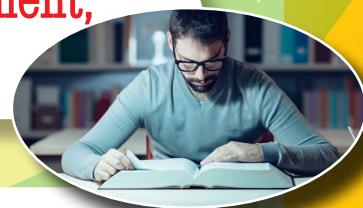
5

Mantingues una correcta higiene corporal i dental per sentir-te a gust amb tu mateix i prevenir futures malalties.



6

Dedica un temps diari a la lectura, tant amb la família com individualment, ja sigui en qualsevol moment del dia o abans d'anar a dormir.



7

Conserva l'entorn net i recollit, un espai endreçat també equilibra la teva ment.



8

Treballa les emocions, per tal d'adquirir progressivament eines que te permetin reconèixer-les i expressar-les de forma conscient



9

Relaciona't amb els altres en un clima de respecte, d'acceptació, empatia, solidaritat i tolerància.



10

No abuis de les pantalles i evita'n completament el seu ús en infants abans dels 3 anys.

