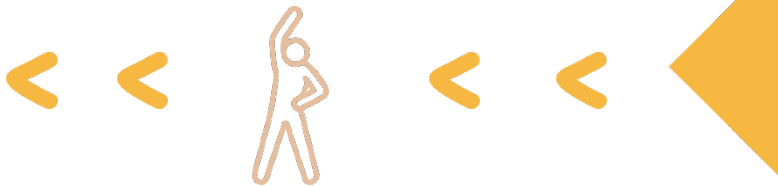
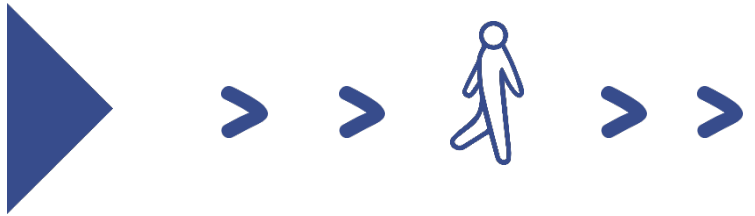


# Te lo digo de corazón:

# ¡cuídate!

## La silla NO es mi amiga

Muévete todo lo que puedas a lo largo del día: utiliza las escaleras, levántate de la silla frecuentemente...

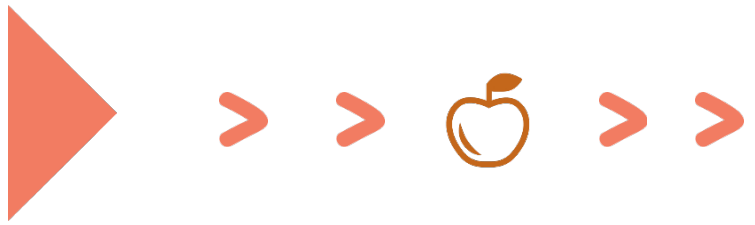


## Hago ejercicio 'everyday'

Pilates, baloncesto, natación... encuentra una actividad que te guste y practícala con regularidad.

## Me encanta la comida sana

Los alimentos de origen natural y de temporada son la mejor opción para llevar una dieta saludable.



## Agua fresca ¡qué rica!

La base de tu hidratación debe de ser el agua. Reduce o evita las bebidas azucaradas.



## Los tóxicos no son lo mío

El tabaco y el alcohol tienen unos efectos muy perjudiciales para tu salud y calidad de vida, evítalos.



Un mensaje saludable por un objetivo común



Más información en:  
[www.unisaludables.es](http://www.unisaludables.es)  
@unisaludables  
@unisaludables\_

Red española de universidades promotoras de salud  
**REUPS**  
**CRUE**  
Universidades Españolas  
Sostenibilidad

#1 MensajeSaludable  
Universidad de Zaragoza

Disseny: Universitat de les Illes Balears. <https://comunicacio.uib.cat>

