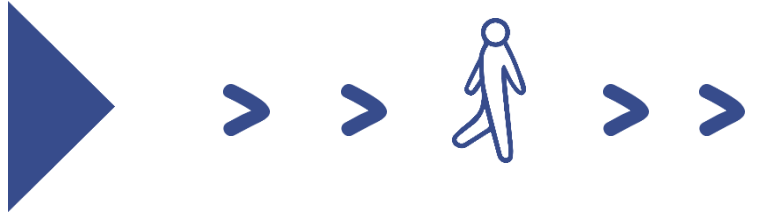


Te lo digo de corazón:

¡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.

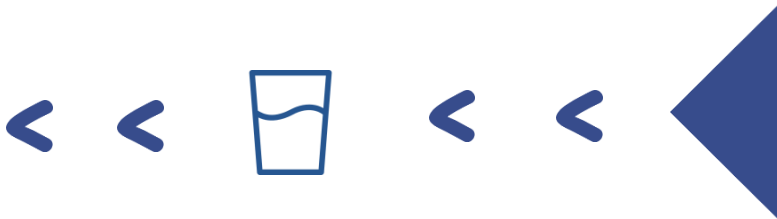
Me encanta la comida sana

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



#1 Mensaje Saludable

Más información en:
www.unisaludables.es
 @unisaludables
 @unisaludables_

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

3 OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
 3. Salud Bienestar