

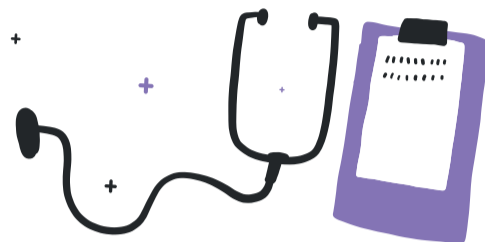
# Salud y movimiento

## ¡Es tu momento!

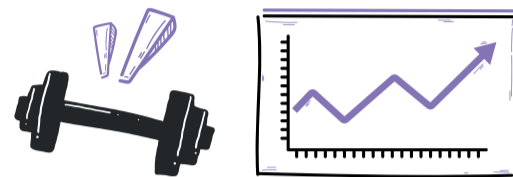
Conoce, mejora, siente, cuida y acepta tu cuerpo y respeta el de las demás personas



Comprueba tu estado de salud a través de un reconocimiento médico



Planifica tus entrenamientos intentando que sean lo más realistas posibles y progresivos



Gestiona el estrés, entrena la calma y céntrate en el aquí y ahora



Diviértete, emocionate y ánimate jugando o entrenando con más personas



Déjate asesorar por profesionales con cualificación



Hidrátate y aliméntate de manera equilibrada



Descansa adecuadamente



Protégete del sol y de las inclemencias meteorológicas y respeta el entorno



Implanta la "cultura del buen trato" dando ejemplo, impactando en tu salud, en la de las demás personas y en la sociedad

