

COM MANTENIR UN COR SA

Cos i cor

Escolta't

Escolta amb atenció el que diuen el teu cos i el teu cor.

Carrega les piles dormint

Si descansas, tindràs energia durant tot el dia.

No oblidis la teva higiene

La teva higiene personal és part de la teva salut.

Activitat física

Mou-te en el teu dia a dia

Aprofita totes les oportunitats per ser actiu: puja escales, desplaça't caminant, surt a passejar, evita l'ascensor...

Limita les hores davant la pantalla

No t'aillis amb la tecnologia.

Corre, salta i balla

És important practicar diferents activitats físiques i esports.

Alimentació

L'esmorzar et dóna energia per començar bé el dia

Alimenta bé el teu cervell per rendir més a classe.

Menja 5 cops al dia (i, com a mínim, un en família)

Repartir l'alimentació en 5 àpats t'ajudarà a menjar més variat i equilibrat.

Menja fruita i verdura cada dia

La fruita i la verdura són la principal font de vitamines i de fibra de la nostra alimentació, imprescindibles per estar sans i forts.

Gestió emocional

Posa't al seu lloc

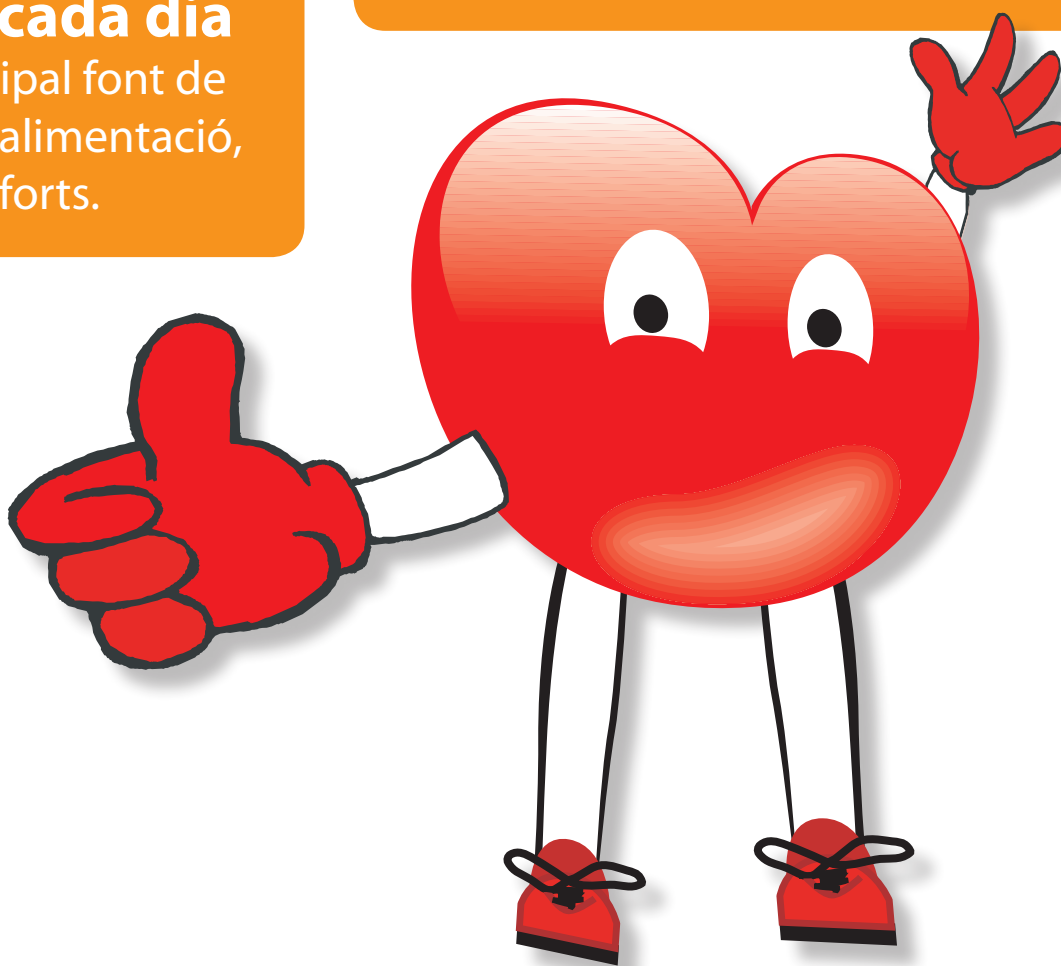
Para esment en les emocions de qui t'envolta.

Aprèn a enfrontar els teus reptes

Demana ajuda quan la necessitis.

Expressa com et sents

Comparteix com et trobes i el que és important per a tu.



Foundation
for Science, Health
and Education
SI! Salut
Integral



Obra Social "la Caixa"

Segueix el Cardio a
www.fundacionshe.org