



# Arquitectura i BEN-estar

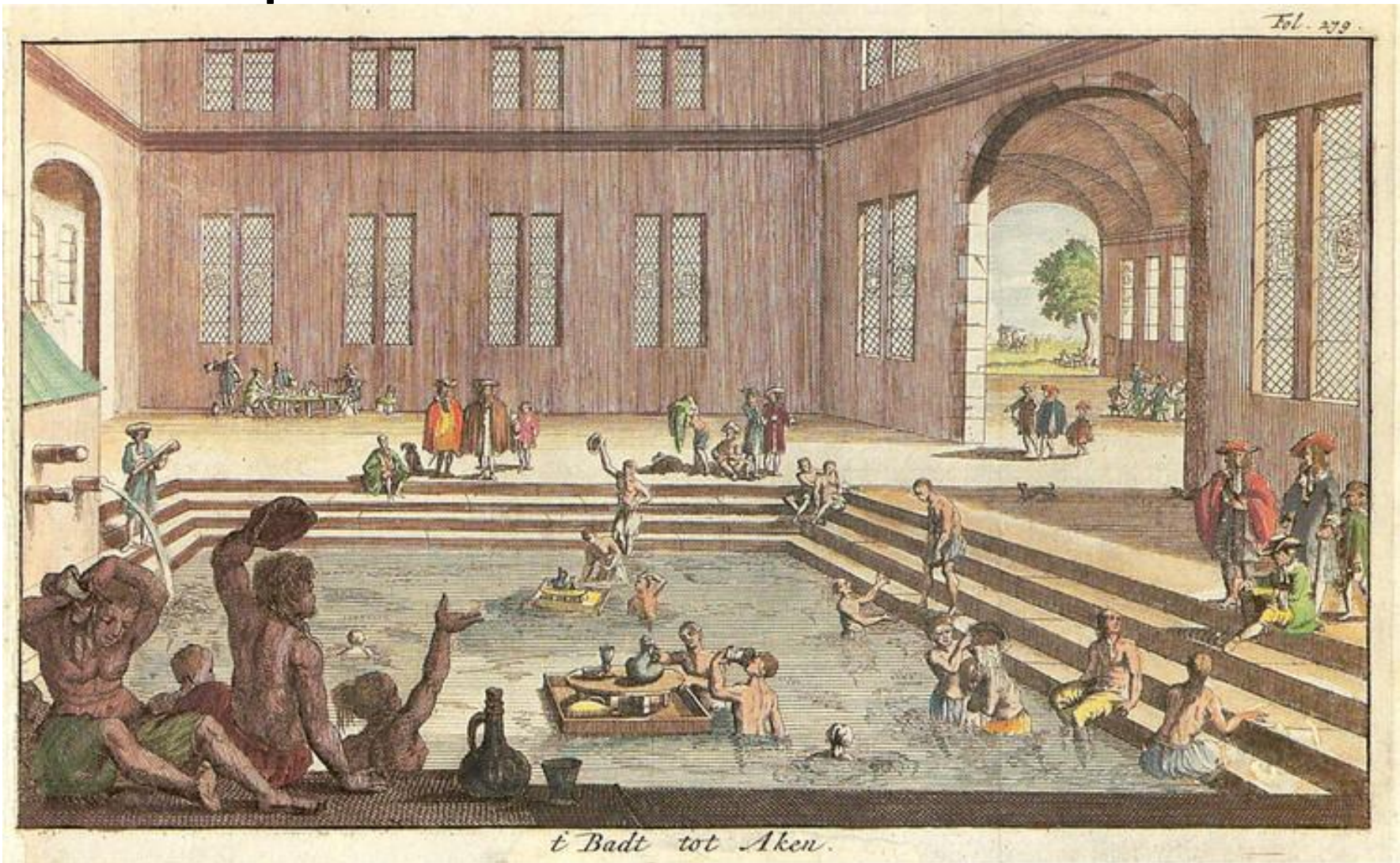




"Som el que mengem", va deixar escrit a mitjans de segle XVIII el filòsof i antropòleg alemany Ludwig Feuerbach. I quasi tres segles més tard, hauríem d'afegir "i on vivim"



Al llarg de la història el benestar i l'arquitectura han anat de la mà.



Algunes escoles es construïen al costat del mar per garantir la higiene de tots els infants.









Segons dades de l'OMS (organització mundial de la salut), un 80% de la població, especialment aquells que viuen en grans ciutats, romanen el 80-90% del seu temps a l'interior dels edificis.



Més de la meitat de l'aire que respirem a la nostra vida l'inhaem a les nostres llars.



L'OMS també ens diu que prop de 80% de les ciutats del món superen els límits de contaminació, i 9 de cada 10 persones respiren un aire insalubre. Aquestes dades són especialment alarmants si tenim en compte que l'aire que respirem és clau per al nostre benestar.



**Com podem fer habitatges  
que ens ajudin a millorar  
la nostra salut?**



El concepte *healthy* ha deixat de ser una etiqueta del màrqueting per esdevenir un estil de vida. I com a tal afecta l'alimentació, la moda, la decoració, la cosmètica... i per descomptat als nostres habitatges, als quals demanem, cada cop més, que a més de boniques siguin saludables.



Però, com podem fer pe que els nostres  
habitatges siguin més saludables?



La ventilació i la llum natural ens ajuden a millorar la nostra salut







Hem de pensar en l'habitatge com una tercera pell: la primera és l'epidermis, la segona és la roba que fem servir i la tercera és casa nostra”.







La presència de natura a les nostres cases ajuda a relaxar-nos



# Com introduiries la natura a la llar?









I com t'imagines una ciutat saludable?











El disseny d'un espai pot fer fins i tot que les  
relacions entre persones millorin.



Com faríeu un espai en que us sentíssi a gust amb els vostres amics i familiars?









**I tu, com dissenyaries el teu espai de benestar?**

