

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

6 PILARES QUE HAY QUE CUIDAR PARA TENER UNA BUENA SALUD



Mantener una dieta equilibrada que contenga todos los alimentos de la pirámide nutricional

Reducir o abstenerse del consumo de sustancias como el tabaco, el alcohol y las drogas



Hacer ejercicio físico diario. Se recomienda dedicar 30 minutos del día a practicar alguna actividad física



Tener una buena higiene. Mantener una buena higiene evita muchos problemas de salud



Cuidar nuestra salud mental: mantener el bienestar emocional y psicológico es fundamental.



Interactuar con personas y ser activos socialmente es necesario para la salud



900 500 535

Teléfono gratuito

www.italasaludmental.com

ita.

especialistas en salud mental