

CUÍDATE POR TU SALUD:

10 Consejos básicos

1 Organiza una rutina y establece unos tiempos delimitados para cada actividad.

2 Comparte tus emociones con los demás y utiliza técnicas como la relajación para regularlas.



3 Pide ayuda si te supera la situación, los profesionales de la salud te ayudarán si lo necesitas.

Aprovecha cualquier oportunidad para hacer actividad física y disminuye el tiempo sedentario.

4

Trata de hacer ejercicio varios periodos de 10 min seguidos, 30 min al día, al menos 150 min a la semana.

5

Intenta llegar a hacer 10.000 pasos al día. Puedes contabilizarlos con tu móvil.

6

7 Mantén un peso saludable.



8 Los productos vegetales deben ser la base de tu alimentación. Inclúyelos en cada comida.

9 Recupera la Dieta Mediterránea: productos frescos de temporada, sin procesar, con recetas tradicionales y saludables.



10 ¡Llevar unos hábitos saludables te fortalecerá para afrontar un posible contagio de enfermedades infecciosas!



¡Recuerda guardar siempre una distancia de 2 metros con los demás y seguir las recomendaciones de higiene!

