

Bons propòsits per a unes festes saludables: SumaSalut

GAUDIU D'UNES FESTES ACTIVES

Feu les compres caminant, pugeu escales, trieu jocs actius, passegeu per la natura amb amistats i família. Cada pas SUMA!



GAUDIU MENJANT SA

Incloeu les hortalisses i fruites a les receptes festives i, en general, serviu racions menudes dels plats.



MENYS ALCOHOL ÉS MILLOR

No beure o beure menys és l'opció més saludable. Podeu consultar els límits de baix risc [aquí](#).



APAGUEU LA CIGARRETA

Enceneu els llums de festes i apagueu la cigarreta. Comenceu l'any amb salut i deixeu enrere el tabac!



L'equip de SumaSalut us desitja unes bones festes i un bon any nou 2024 ple de felicitat i salut! 