

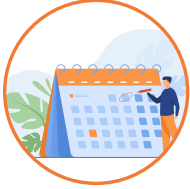
COMENÇA EL CURS 2024 AMB BONS PROPÒSITS!



Recupera els bons costums i redueix l'impacte ambiental.

Incorpora més fruites i verdures a l'alimentació diària!

Redueix el consum de carn, sobretot la vermella i processada, i substitueix-la per llegums. [Més info](#)



Activa't!

Per fer més activitat física, posa't un objectiu i apunta'l a l'agenda!
És important que sigui realista i concret: QUÈ, QUAN i COM. [Més info](#)

L'activitat física en companyia és millor.

És una bona manera de comprometre's, mantenir la motivació i fer vida social. [Més info](#)



Renova't!

Deixar de fumar qualsevol tipus de tabac és una de les millors decisions que pots prendre per a la teva salut. [Més info](#)

Collabora en la salut del planeta, fes del món un lloc net i saludable
Les burilles són la deixalla contaminant més freqüent en platges, rius i mars. [Més info](#)



Amb l'alcohol, menys és millor.

No beure és l'opció més saludable, però, si beus, recorda que és recomanable no superar els límits de baix risc. [Més info](#)

Experimenta alternatives.

Tasta altres begudes que no continguin alcohol i recorda: la millor beguda és l'aigua! [Més info](#)



Connecta amb tu i les teves aficions.

Desconnecta els dispositius electrònics i deixa espai a la creativitat. [Més info](#)

Mantén aquests bons propòsits.
Quan t'actives, menges sa, no fumes i beus menys, sumes salut!