

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 amitats i família. Cada pas suma!



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



GAUDIU MENJANT SA

MENYS ALCOHOL ÉS MILLOR



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



APAGUEU LA CIGARRETA



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



L'equip de SumaSalut us desitja unes bones festes i un bon any nou 2025 ple de felicitat i salut!