

# Guies d'ajuda en 4 passos per sumar salut



**Deixar de fumar**

[CATALÀ](#) [CASTELLÀ](#)



**Beure menys**

[CATALÀ](#) [CASTELLÀ](#)



**Fer més activitat física**

[CATALÀ](#) [CASTELLÀ](#)



**“Properament”  
Mentrestant: **Petits canvis per menjar millor****

[CATALÀ](#) [CASTELLÀ](#)



**Vols fer més d'un canvi?**

[CATALÀ](#) [CASTELLÀ](#)

[ANGLÈS](#) [FRANCÈS](#)