Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
Taialà | Girona

20 de març, Dia Internacional de la Felicitat

Ser optimista i feliç genera SALUT

Càpsules de la Felicitat

Càpsules per viure més, millor i més feliç

MENJA SA

Fruites i verdures 5 racions /dia.
Beu aigua, evita refrescos i alcohol.
Consumeix llegums, fruits secs i l'oli d'oliva verge extra.
Menja amb menys sal.

ACTIVITAT FÍSICA

Activitat física 30 minuts 5 dies /setmana.
Puja esglaons, camina o ves en bicicleta a la feina o a fer encàrrecs.
No estiguis més d'una hora seguida assegut.

EVITA L'ALCOHOL

Consum 0: conduir, lactància, embaràs i menors d'edat.
Menys alcohol sempre és millor.

DEIXA EL TABAC

Causa de mort evitable més comuna.
Busca espais sense fum.
Cap droga és saludable.

CONTROLI EL PES

Manté un pes saludable.
Redueix el consum de dolços i greixos.

COMPTE AMB EL SOL

Utilitza protecció solar.
Evita al sol entre les 12 i les 16 hores a l'estiu.