7 HABITOS SALUDABLES

SEGÚN LA OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado 7 hábitos clave para lograr una vida más saludable:



1 UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN



2 ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

>150 MIN/SEMANA



3 DESCANSO CORRECTO

7-9 H/DÍA



4 HIGIENE PERSONAL



5 EVITAR HÁBITOS TÓXICOS



6 PREVENCIÓN DE LESIONES

UTILIZANDO PROTECCIONES EN LOS DEPORTES



7 CUIDADO DE LA SALUD MENTAL



ALCALDÍA MUNICIPAL DE FOSCA

"Tierra de Esperanza para Hombres de Paz"