

5 MALALTIES CAUSEN EL 80% DE LES MORTS A ESPANYA

A LA POBLACIÓ ESPANYOLA



5 de cada 10 pateixen sobrepès o obesitat

1 de cada 3 fumen

4 de cada 10 consumeixen alcohol habitualment

PER QUÈ ÉS IMPORTANT CUIDAR LA TEVA SALUT TAMBÉ A LA FEINA?

Perquè els adults passem un terç de la nostra vida a la feina.

Perquè ofereix més qualitat de vida i benestar tant dins com fora de la feina.

Perquè adoptar un estil de vida saludable ajuda a prevenir les malalties amb més mortalitat.



HÀBITS SALUDABLES PREVENTIUS



Una dieta saludable redueix un 30% el risc de malaltia cardiovascular



Fer 15 minuts d'activitat física diària allarga 3 anys la vida



Dormir més de 6 hores redueix el risc de patir càncer de colon, malalties cardíques i obesitat



La població no fumadora viu, de mitjana, 20-25 anys més que la fumadora