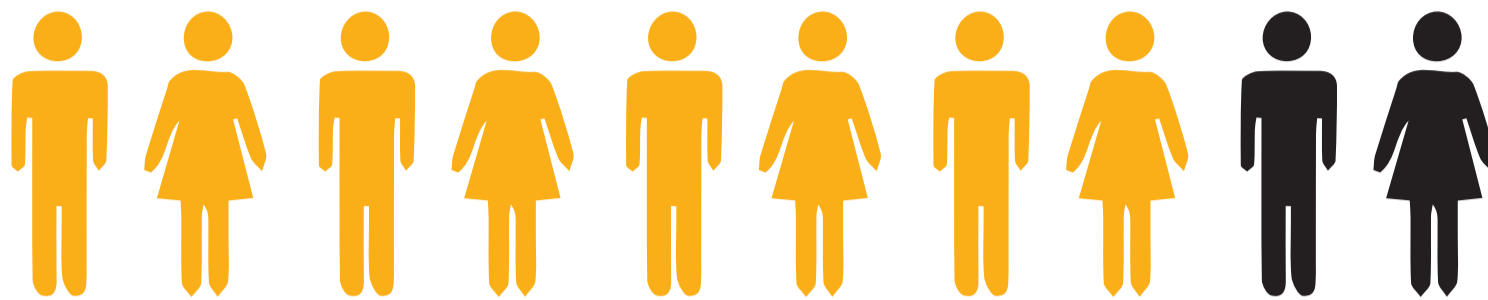
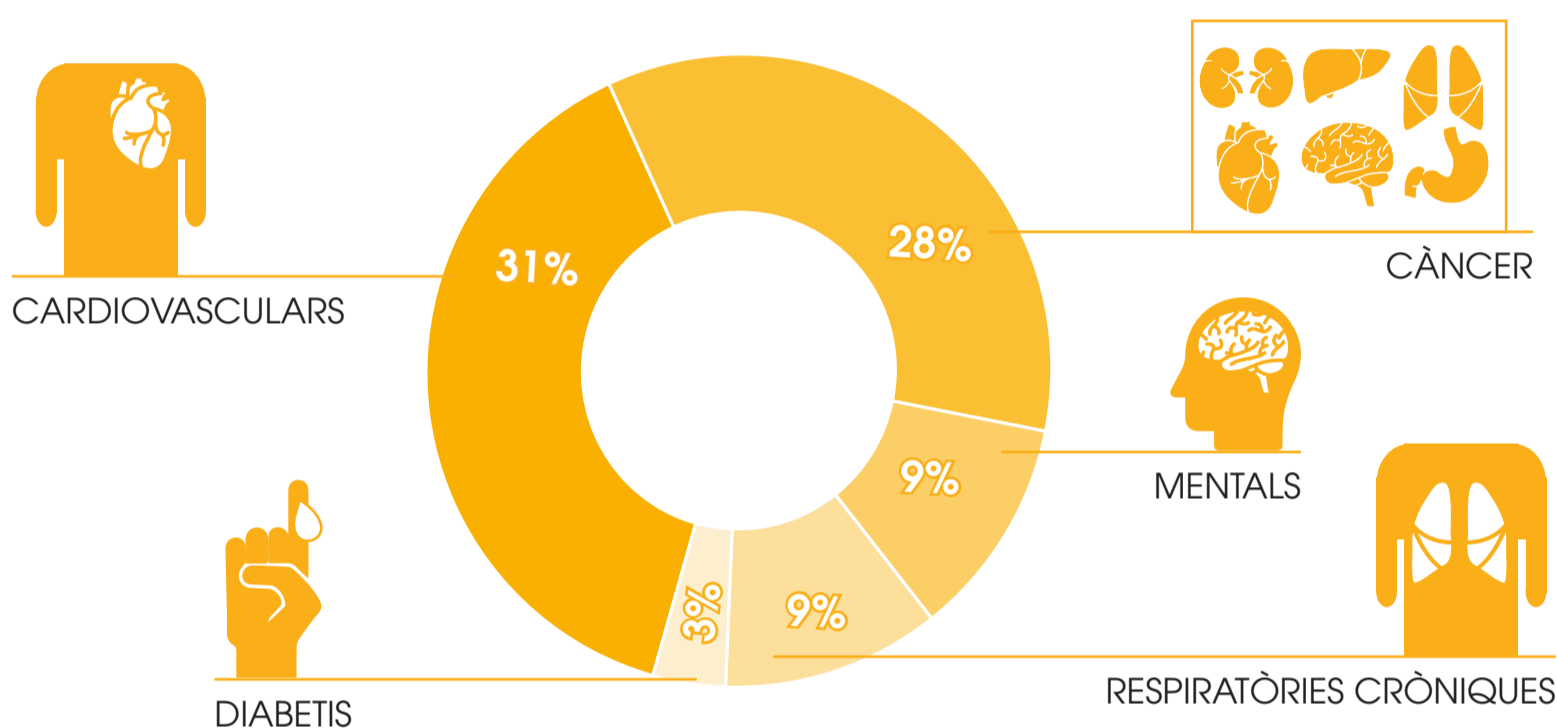


MILLORA LA TEVA SALUT PER TENIR MÉS QUALITAT DE VIDA

5 GRANS GRUPS DE MALALTIES CAUSEN EL 80%
DE LES MORTS A ESPANYA



MALALTIES QUE LES PRODUEIXEN



PRINCIPALS CAUSES



MALA ALIMENTACIÓ



SEDENTARISME



TABAQUISME



CONSUM ABUSIU
D'ALCOHOL

HÀBITS SALUDABLES PREVENTIUS



SEGUEIX UNA DIETA
EQUILIBRADA



FES ACTIVITAT FÍSICA
REGULARMENT



DESCANSA PROU I
CUIDA LA QUALITAT
DEL SON



EVITA EL CONSUM DE
TABAC I ALCOHOL