

BONS HÀBITTS + SALUT



Consumeix
aliments frescos
i de proximitat



Evita fumar



Tingues aigua
sempre a mà



Sigues físicament
actiu cada dia



30' adults
60' infants i joves



màx. 1 h

Limita el temps
davant les
pantalles



Tingues una
bona higiene



Protegeix-te
del sol i la
calor



Vigila amb
l'alcohol



Relaciona't



Sigues
prudent per
evitar accidents



Adopta bones
postures



Mantingues
relacions sexuals
segures



Gestiona les
teves emocions



Dorm les hores
recomanades



0-3 mesos 14-17 h
4-11 mesos 12-15 h

1-2 anys 11-14 h
3-5 anys 10-13 h

6-13 anys 9-11 h
14-17 anys 8-10 h

18-64 anys 7-9 h

+65 anys 7-8 h



Diputació
Barcelona