

BONS HÀBITS + 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



Prevén els
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