

5. COMPARTE TUS RECURSOS Y BUSCA NUEVAS ACTIVIDADES

Todas las personas disponemos de recursos en los que participamos a diario para compartir. Compártelos en *Asturias Actúa en Salud*, busca nuevas actividades en tu localidad y haz que otras personas también puedan participar y disfrutar de ellos.

3. CUIDA TU SERVICIO DE SALUD

Utiliza tu servicio de salud de forma racional y responsable, este servicio de salud lo hemos construido entre todos. Evita tomar medicamentos de forma innecesaria.

2. CUIDA TU SALUD

Evita el tabaco, alcohol y las drogas. Aliméntate de forma saludable y equilibrada. Haz ejercicio regularmente, mantente activo y duerme lo suficiente. Regula tus horarios.

1. PARTICIPA Y CONÉCTATE

Muchas personas no pueden tomar decisiones saludables debido a sus condiciones de vida. Piensa sobre ello. Reflexiona en grupo. Intenta mostrar una actitud crítica hacia las cosas. Tú eres el protagonista de este viaje, tu propia vida.

4. DISFRUTA Y APRENDE

Se consciente de tu vida, ten curiosidad, aprecia la belleza, saborea el momento, disfruta del viaje. No dejes de aprender algo nuevo cada día, se curioso, no dejes de tener interés.

5 ACCIONES SALUDABLES

WWW.OBSALUDASTURIAS.COM

BUSCA NUEVAS ACTIVIDADES Y COMPARTE TUS RECURSOS EN ASTURIAS ACTÚA EN SALUD



DISPONIBLE EN
PLAY STORE Y APP STORE

OBSERVATORIO
DE SALUD
EN ASTURIAS



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS