

OCIO SALUDABLE TAMBIÉN EN CASA

¡En época de frío,
disfruta sin quitarte el pijama!

Ejercita la memoria y
las funciones cognitivas



Deja volar tu imaginación
y creatividad.



Cuida tu salud con
ejercicio físico habitual.



Prevención de
enfermedades

Control
de peso

Ejercita cuerpo y mente.
¡Respira!



Aprende y disfruta cocinando saludable, variado y equilibrado



Reduce azúcar y sal.

Elige frutas y
verduras.

Toma carnes magras y
pescados.

Toma fibra:
legumbres, cereales
integrales...

Diviértete en familia.
¡Apto para todos los públicos!

