

HACIA una UNIVERSIDAD con HÁBITOS SALUDABLES

Planifica los menús y compras, intenta reducir los desechos

Cuando prepares tu comida o elijas menú coge alimentos de la dieta mediterránea

Que tu dieta sea variada, equilibrada y moderada

El consumo de productos adictivos (tabaco, alcohol...) alteran tu salud y acortan tu vida



Date el tiempo necesario para cada una de las cinco comidas diarias

Haz actividad física durante una hora diaria

Tanto en tu lugar de trabajo como fuera de él, utiliza las escaleras, deja el ascensor

Hidrata tu organismo, bebe agua y bebidas sin azúcar añadido y sin gas

www.uco.es/prevencion