

COS SA I MENT SANA



T'interessa...

Et proposem alguns plats amb la seva alternativa saludable. I, de tant en tant, un caprici!

veure vídeo

Mira tot el que fa l'AECC per fomentar els hàbits saludables:

veure vídeo

Reduir prop d'un 40% el risc de patir càncer és molt senzill i l'únic que es necessita és voler fer-ho.

Els hàbits saludables NO són ...

- Ni fer un mínim de 60 flexions, 30 dominades i 120 abdominals al dia.
- Ni que cada àpat es compongui d'amanida i peix bullit.
- Ni sortir de casa a partir de les vuit del vespre durant els mesos més assolellats.

No cal patir ni canviar dràsticament l'estil de vida per mantenir un estat saludable pel que fa a exercici físic, el sedentarisme i la protecció solar.

Segueix llegint i descobreix el secret del cos sa, fàcil, fàcil...

Assabenta't de tot

(o imprimeix el contingut complet)
[des d'aquí: http://bit.ly/1zhojOq](http://bit.ly/1zhojOq)

Participa-hi...

Et fa mandra portar una rutina saludable? Deixa que t'ajudi aquesta aplicació per a mòbil gratuïta i comença, a poc a poc i posant metes realistes.

comença ara

Volem conèixer la teva opinió, escriu-nos els teus comentaris o suggeriments al correu electrònic empresas@aecc.es. Gràcies a tu millorem cada dia.