

Tu salud es lo primero

Enero 2021

Dejar de fumar, hacer deporte o comer sano son los propósitos de Año Nuevo más populares. Pero ¿sabemos por dónde empezar? Y, lo más importante, ¿cómo mantener en el tiempo nuestra motivación para conseguirlo?

La AECC quiere ayudarte a poner en práctica una vida más saludable con estos recursos prácticos

Alimentación consciente para el nuevo año, ¿te apuntas?



Para muchas personas, una de las grandes preocupaciones después del periodo navideño es la de recuperar el peso ganado tras los excesos. Sin embargo, debemos tener cuidado de no caer en dietas milagrosas que son dañinas para nuestra salud.

Por eso, en nuestros consejos saludables de este mes queremos hablarte de la adquisición de nuevos hábitos saludables a través de la alimentación consciente.

¿Sabes en qué consiste comer de forma consciente? ¡Te lo descubrimos en este post!

[Leer más](#)



Además... Deja de fumar con Respirapp



Dejar de fumar es posible y ¡queremos ayudarte a conseguirlo! Descarga nuestra aplicación para dejar de fumar. Una guía de orientación y apoyo en 3 fases en la que estaremos a tu lado durante todo el proceso.

[¡Descárgatela!](#)

