



Enero de 2017

## DOCE PEQUEÑOS GESTOS PARA UNA VIDA SANA

Comienza el año y es el momento de los buenos propósitos. Habrás pensado en retomar aquel curso que nunca terminaste, en llamar a aquella persona que hace tiempo que no ves, en hacer ese arreglo en casa que al final siempre se queda pendiente...

¿Vas a hacer algo también por tu salud? ¿Sí? Te proponemos 12 retos, pero no para que los hagas todos de golpe. Mejor poco a poco, mes a mes, y casi sin darte cuenta.

### PONTE A ELLO



Sí, tú puedes tomar las riendas de tu salud. De forma sencilla, sin grandes esfuerzos, adquiriendo unos hábitos de vida que incluirás en tu día a día casi sin darte cuenta. Tienes un año por delante. Está comprobado que una [dieta saludable](#), realizar ejercicio y descansar las horas adecuadas, son importantes pilares para mantener una vida sana y activa.

No es difícil, de verdad. Hacer algo por la propia salud se limita a algunos cambios en las rutinas diarias que cualquier persona puede abordar.

- Hacer un poco de ejercicio físico.
- Alimentarse adecuadamente.
- No fumar
- Protegerse del sol (siempre).
- Moderar el consumo de alcohol.

Dormir al menos siete u ocho horas diariamente, para que tu cuerpo descance del desgaste producido durante la jornada y evite la fatiga, tanto física como mental.

### QUÉ VAS A CONSEGUIR

- Prevenir el 40% de los cánceres.
- Respirar mejor.
- No fumar
- Sentirte más ágil.
- Estar más saludable.



### Te interesa...



Mira, la Organización Mundial de la Salud también está en ello

### Descargas...

Descárgate nuestro check list para hacer seguimiento.

[DESCARGAR](#)

[DESCARGAR \(Galego\)](#)

[DESCARGAR](#)

[DESCARGATU](#)



**TU APORTACIÓN NOS DA VIDA**  
con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en prevención.  
[HAZTE SOCIO AHORA](#)

### Archivo



[IR AL ARCHIVO](#)

## PARTICIPA:

Crea tu propio calendario de salud. Incorpora un hábito diario cada mes y verás los resultados. ¡En diciembre hablamos!

Te proponemos unas sencillas rutinas para que tú decidas en qué mes deseas incorporar cada una de ellas. Recuerda repetirlas cada día. Tras 30 repeticiones, una conducta se convierte en un hábito.

### ► Enero

Incluye cada día una pieza de fruta en el desayuno y en la cena.



[DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF](#)

### ► Febrero

Además, incluye una guarnición de verdura en la comida o en la cena.

### ► Marzo

Tómate también una fruta a la hora de la merienda

### ► Abril

¿Y ese tentempié mañanero? Toma otra frutita más. ¡Ya tenemos cinco! Manténlo

### ► Mayo

Además, deja de coger el ascensor. Cualquiera: el de casa, el del trabajo, el del metro... ¡A subir escaleras!

### ► Junio

Abren las piscinas... ¡a nadar! Date un chapuzón y aprovecha para hacer unos largos.

### ► Julio

Cada mañana, tras lavarte la cara, aplícate un protector solar con el mayor factor posible. Todos los días.

### ► Agosto

Sustituye las frutas por zumos, granizados, batidos... ¡Estamos en agosto! Hidrátate sin dejar de ingerir fruta.

### ► Septiembre

Camina cada día 30 minutos. ¿Cómo? Baja del autobús una parada antes de tu destino, sal a dar un paseo después de cenar, ve a trabajar andando (¡qué suerte tienes si puedes!)...

### ► Octubre

¿Has perdido algún hábito por el camino? Vamos a recuperarlo.

### ► Noviembre

Cada día, antes de ducharte, echa un vistazo al espejo. Repasa tu piel por si hay un lunar nuevo o por si alguno ha cambiado. Si es así, enséñaselo al médico.

### ► Diciembre

Bebe agua. Un vasito de vez en cuando, aunque no tengas sed. Y si sustituyes algún refresco azucarado por un refrescante y saludable vaso de agua, ¡mucho mejor!

[< Anterior](#)

[Siguiente >](#)

## TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



### PAUTAS PARA PADRES

Podríamos definir una dieta saludable con 3 palabras: moderación, variedad y equilibrio

### CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

Los principales factores de riesgo del cáncer.

