

**Fes 5 àpats
saludables al dia**



No fumis



**Vigila amb
l'alcohol**



**Tingues
una bona
higiene**



**Protegeix-te
del sol**



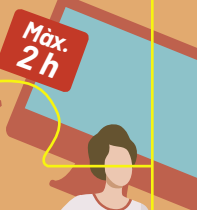
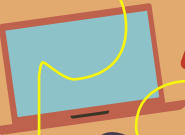
**Preven els
accidents**

**Adopta bones
postures**

Beu aigua



**Limita el
temps davant
les pantalles**



Socialitza't



Bons hàbits + Salut

**Dorm les hores
recomanades**

0-3 mesos	14-17 h
4-11 mesos	12-15 h
1-2 anys	11-14 h
3-5 anys	10-13 h
6-13 anys	9-11 h
14-17 anys	8-10 h
18-64 anys	7-9 h
+65 anys	7-8 h

**Sigues
físicament
actiu cada dia**

**Ajuntament
de Calella**

**Gestiona
l'estrès**

**Mantingues
relacions
sexuals
segures**

