

«Cuidem-nos. Compartim salut»

Salut demana dur a terme una vida més saludable, alimentant-se correctament, practicant exercici i fent vida social de forma segura per evitar contagis



«Cuidem-nos. Compartim salut» | Stocksy

La **pandèmia** de la **Covid-19** ens ha fet conscients del valor que té la **salut**. Per això, cal aprofundir en aspectes que tenen un gran impacte en el nostre **benestar físic i emocional**. Aquesta campanya és el primer pas d'un camí que cal recórrer per tornar a posar al centre la importància d'una vida saludable.

[noitext] [noautor]

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=Vr1PuPWI9JU>

La proposta gira a l'entorn d'una idea que potser no tenim prou en compte: **cuidar-nos és un acte de generositat**. Fent-ho, fem més feliços les persones que ens estimen, ajudem a prevenir malalties greus i, per tant, també ajudem els **professionals del Sistema de Salut de Catalunya**.



Crida de Salut per tenir uns hàbits més saludables. Foto: Shutterstock

Per això, amb el lema **?Cuidem-nos. Compartim salut?**, proposem a la ciutadania que dugui a terme una **vida més saludable, alimentant-se correctament, practicant exercici** dins les seves possibilitats, tenint **estones de relaxament** i fent **vida social de forma segura per evitar contagis** per Covid-19.

[h4] Més informació sobre com tenir una vida i hàbits diaris saludables, per influir en el benestar, l'equilibri personal i la qualitat de vida a **Canal Salut**[/h4]
[noticiadiari]2/228493[/noticiadiari]
[suportGeneralitat]