



Red Española
de Universidades
Saludables

crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad

1 Mensajesaludable

Universidad de Castilla la-Mancha

Comenzando un estilo de vida que dure para siempre



DIETA SALUDABLE



HIDRATACIÓN



SUEÑO

↓ Factores de riesgo para desarrollar obesidad, hipertensión, diabetes tipo II y rendimiento intelectual.

Mejorar la relación memoria-aprendizaje

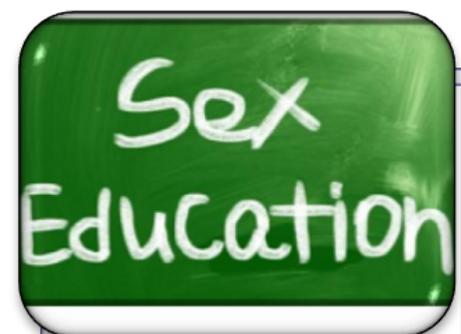


ACTIVIDAD FÍSICA



SALUD PSICOSOCIAL

Mejorar los resultados académicos



SALUD SEXUAL

↓ Riesgo de enfermedades crónicas
Mejora la masa muscular ósea

Fortalecer la salud mental y social

Comportamientos saludables y una mejor calidad de vida

**Un mensaje saludable
Por un objetivo común**

www.unisaludables.es

