

# Nuestro planeta, nuestra salud

## 10 Consejos

Para mejorar tu salud y ser sostenible

SALUDABLES



Seguir una dieta equilibrada



Hacer ejercicio físico



Cuidar tu salud mental



Dormir bien



No fumar



Reciclar



Educación ambiental



Llevar un consumo responsable



Moverte de forma sostenible



Apostar por una alimentación sostenible

SOSTENIBLES

UNIVERSIDAD DE MURCIA



Red española de universidades promotoras de salud  
**REUPS UMU**  
Universidad de Murcia



Red española de universidades promotoras de salud  
**REUPS**

**UAB**

Universitat Autònoma de Barcelona

Un mensaje saludable por un objetivo común

Nuestro planeta, nuestra salud



Más información en  
[www.unisaludables.es](http://www.unisaludables.es)  
@unisaludables  
@unisaludables\_

Red española de universidades promotoras de salud  
**REUPS**  
**CRUE**  
Universidades Españolas  
Sostenibilidad



#1MensajeSaludable  
Universitat Autònoma de Barcelona