



Escanea o visita este enlace
<https://qr1.be/MTFU2W>

Equilibrado y prosperando:

Cómo la alimentación, la mente y el movimiento funcionan juntos.



Nutrición

Una buena nutrición aporta los nutrientes y la energía necesarios para mantener un cuerpo y un cerebro sanos, mejora la función cerebral, regula el estado de ánimo y favorece la estabilidad emocional y el bienestar mental.

Bienestar mental

Una buena salud mental requiere una alimentación sana y actividad física para favorecer un cuerpo, un cerebro y un bienestar mental general saludables.

Actividad física

La actividad física regular reduce el estrés y la ansiedad, mejora el estado de ánimo, potencia las funciones cognitivas y mejora el bienestar mental general.