

¡En marcha hacia una vida sana! ¡Únete!



Damos la bienvenida a este año 2023 como siempre cargados de buenos propósitos referidos a mejorar la salud de vuestros hijos e hijas.

Una de las principales dificultades que la infancia y la adolescencia enfrenta para crecer sana es el exceso de peso que afecta a cuatro de cada 10 niños y niñas y tres de cada 10 adolescentes en España y cifras similares en muchos países del mundo.

Conseguir que la infancia y la adolescencia crezca de forma sana supone promover estilos de vida saludable: una vida activa, una alimentación sana, bienestar emocional y buenos hábitos de descanso.

De ahí que Familia y Salud dedique este año que viene a difundir e informar sobre todos estos hábitos que os ayuden a mantener una buena salud en todos los miembros de la familia. Para ello hemos ideado esta campaña que iremos desarrollando durante todos los meses del año. Pedimos el compromiso de las familias que nos siguen y nos utilizan como fuente de información, y os proponemos una serie de retos y objetivos mensuales a poner en marcha. Si os los proponéis y los váis consiguiendo habréis dado un gran salto en la futura salud de vuestros hijos e hijas.

Nosotros os acompañaremos en el tiempo. Os los recordaremos y os daremos mucha información que os será seguro muy útil para ponerlos en práctica.

Consultad nuestra campaña [en este enlace](#) o pinchando en la infografía inferior donde podrás visualizar un PDF enlazado.

¡Animáos! ¡Poneos en marcha hacia una vida más saludable!



CALENDARIO de OBJETIVOS EN FAMILIA PARA EL 2023

12 meses, 12 retos

1

ENERO

Consume vitaminas de forma natural y sin "pastillas"

2

FEBRERO

Objetivo: "comer más legumbres"

3

MARZO

"Cocinemos en familia"

4

ABRIL

"Vamos a hacer un plato saludable"

5

MAYO

"Hoy jugamos en la calle"

6

JUNIO

Menos tiempo de pantallas

7

JULIO

"Dormir poco aumenta el peso"

8

AGOSTO

Paseo diario

9

SEPTIEMBRE

¡A jugar!

10

OCTUBRE

"No me olvido de la leche o los lácteos"

11

NOVIEMBRE

"Fruta y verduras, todos los días"

12

DICIEMBRE

¡Objetivo cumplido!

Fecha de publicación: 8-12-2022
