

Fin de año, nuevos retos de salud



Termina un año y comienza otro nuevo, que seguro ya habréis llenado de buenos propósitos. Cada año es lo mismo, ¿verdad?

Toca hacer balance de lo bueno y lo malo, y plantear retos que nos ayuden al bienestar de nuestros hijos e hijas. En la salud sí es importante proponerse pequeñas pero progresivas mejoras.

Desde nuestra web empezamos el año 2023 difundiendo hábitos de vida saludables y [lanzando una campaña](#) que se extendió durante los 12 meses del año con retos y objetivos mensuales que promueven hábitos de vida saludable: una vida activa, una alimentación sana, bienestar emocional y buenos hábitos de descanso.

¿Lo habéis intentado? ¿Habéis logrado mejorar vuestra salud? Seguro que, para el año nuevo que comienza, aún encontramos aspectos mejorables donde incidir para mejorar la salud de nuestros pequeños y adolescentes.

Nosotros seguimos planteandoos nuevos retos en salud. No hay ninguna duda de que es bueno fortalecerla a lo largo de la vida. Así que, ¡adelante! ¡No dejéis de intentarlo!

Leed nuestra campaña final de año y encontrad aquellos que para cada uno de vosotros son "vuestros retos". Pinchad aquí: [FIN DE AÑO, NUEVOS RETOS EN SALUD](#).

Para empezar, os regalamos nuestro [CALENDARIO DE ADVIENTO](#) para este año. Seguro que os sirve de inspiración. ¡Animaos a compartirlo!

Equipo Editorial Familia y Salud

Fecha de publicación: 22-10-2023
