



# Urte gehiago eta osasuntsuago bizi zaitezke

Ikusi [estilosdevidasaludable.es](http://estilosdevidasaludable.es) webgunea

Bertan, hainbat gomendio, tresna interaktibo, bideo eta material baliagarri aurkituko dituzu, gaur bertan has zaitezen bihar-etziko osasuna zaintzen funtsezko sei arlotan.

 Ariketa fisikoa

 Elikadura

 Ongizate emozionala

 Alkohol kontsumo arriskutsua

 Tabakismoa

 Segurtasuna eta lesioak



Has zaitetz bizimodu osasungarriagoa egiten.

