

# Estilo de vida saludable y sostenible

Las personas que adoptan un estilo de vida saludable viven más años con salud, son más inteligentes y más sostenibles.

## ¿Cómo lo consiguen?

- 1º durmiendo lo que necesitan,
- 2º realizando actividad física diaria,
- 3º nutriéndose con alimentos naturales o cocinados en casa,
- 4º leyendo y aprendiendo diariamente,
- 5º son personas que valoran a otras, ayudan, cooperan y son positivas,
- 6º respetan la naturaleza, la disfrutan siempre que pueden,
- 7º y además, consumen de forma responsable, consciente y crítica la información emitida por las pantallas (tecnología) tanto para entretenerse como relacionarse.



Servicio Municipal de Consumo  
[www.consumo.cordoba.es](http://www.consumo.cordoba.es)

Día Mundial de los Derechos del Consumidor - 15 de marzo  
¿Por qué comprar, usar y consumir más de lo que necesito?  
¿Qué gano? ¿Qué necesito realmente?

solo una vida



solo un planeta



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA  
Delegación de Salud y Consumo