

Añada la dirección [comunicacio@saludyfamilia.es](mailto:comunicacio@saludyfamilia.es) a sus contactos para recibir correctamente nuestros boletines

[Clique aquí para recibir correctamente nuestros boletines](#)



Asociación Salud y Familia

Junio 2024



Asociación Salud y Familia se suma a esta celebración internacional y a favor de iniciativas que faciliten estilos de vida saludables en consonancia con la cronobiología humana. Suficientes horas de sueño para todas las mujeres como base para mantener una buena alimentación, actividad física, absentismo del tabaco y otros tóxicos y relaciones regenerativas.

FORMAMOS PARTE DE LA CADENA DE LA VIDA. SOMOS NATURALEZA.

## SALIDAS EN FAMILIA MES DE JUNIO

### SALIDA AL CASTILLO DE MONTJUIC



La Asociación Salud y Familia programa una salida en familia al Castillo de Montjuïc de Barcelona. Será sábado, 8 de junio de 10:30 a 13:30h. En colaboración con el programa Apropa Cultura.

### SALIDA AL MUSEO DE CIENCIAS - PLANETA VIDA



La Asociación Salud y Familia programa una salida en familia al Museo de Ciencias Naturales de Barcelona. A visitar la exposición 'Planeta vida', que interpreta la Tierra actual como resultado de la interacción entre los ambientes químico y físico del planeta y los seres vivos. Será domingo, 15 de junio de de 10:30 a 13:30h En colaboración con el programa Apropa Cultura.

### SALIDA AL PUEBLO ESPAÑOL DE BARCELONA



La Asociación Salud y Familia programa una salida en familia al conjunto monumental del Pueblo Español en una visita libre. Será domingo, 22 de junio de de 10:30 a 13:30h En colaboración con el programa Apropa Cultura.



LOS PARQUES SON TU SEGUNDA CASA. La luz natural regula nuestra energía.

Pasear sola o en familia por los parques de Barcelona es una ACTIVIDAD IMPRESCINDIBLE para mantener y mejorar la salud de todos. Visitando los parques dedicas a tus hijos e hijas un tiempo muy valioso y tú disfrutas de un rato calmado.

Ahora que estamos en primavera podrás aprovechar las horas de luz. DA UN RESPIRO Y CUIDA DE TU SALUD FÍSICA Y MENTAL. VISITAR LOS PARQUES Y LAS ZONAS VERDES ESTÁ A TU ALCANCE. LOS PILARES DE LA ENERGÍA VITAL SE CONSTRUYEN A LO LARGO DE LOS 1000 PRIMEROS DÍAS DE LA VIDA. <https://saludyfamilia.es> <https://mujeresimadresendialogointercultural.es>

## JUNIO SALUDABLE



La alimentación recibida durante los primeros 1000 días de vida influye de forma decisiva sobre la salud y la tendencia a la obesidad en la edad adulta. La alimentación del bebé debe consistir en las cantidades moderadas de leche y cereales que te indicará tu pediatra.

Cuando empieces a introducir otros alimentos éstos deben ser

FRUTAS, VERDURAS, PESCADO Y/O CARNE DE POLLO. No acostumbres a tu bebé a comer pastelería, pizza, patatas fritas, dulces, carnes rojas ni bebidas azucaradas. Los adultos debemos imitar lo que hacemos por nuestros hijos y nietos. A cualquier edad, una alimentación saludable refuerza el sistema inmunitario, nos hace más resistentes al contagio de infecciones y, si nos infectamos, nos permite recuperarnos antes.

LA BASE DE UNA ALIMENTACIÓN SANA SE CONSTRUYE DURANTE LOS 1000

**NORMAS DE RESERVA DE PLAZAS PARA SALIDAS Y EVENTOS CULTURALES A CARGO DE LA ASOCIACIÓN SALUD Y FAMILIA**

Todas nuestras actividades son gratuitas. Las personas interesadas comunicarán la voluntad de asistir dirigiéndose al correo electrónico [jcamacho@saludyfamilia.es](mailto:jcamacho@saludyfamilia.es).

Se les confirmará telefónicamente si son admitidas. En caso de no poder realizar la confirmación debido a la ausencia de respuesta de la persona interesada, se pasará a la siguiente persona inscrita y se enviará un correo electrónico avisando a la persona no encontrada que no ha sido admitida.

Con la colaboración de:



Facebook



Twitter



Página web

Copyright © *\*|CURRENT\_YEAR|\** *\*|LIST:COMPANY|\**.  
*\*|IFNOT:ARCHIVE\_PAGE|\** *\*|LIST:DESCRIPTION|\**

**CONTACTE:**

*\*|HTML:LIST\_ADDRESS\_HTML|\** *\*|END:IF|\**

[Cancela la suscripción](#) [Modifica la suscripción](#)

*\*|IF:REWARDS|\** *\*|HTML:REWARDS|\** *\*|END:IF|\**