

Afegeixi a direcció [comunicacio@saludyfamilia.es](mailto:comunicacio@saludyfamilia.es) als seus contactes per rebre correctament els nostres butlletins

[Cliqui aquí per rebre correctament els nuestros boletines](#)



Associació Salut i Família

Juny 2024



L'Associació Salut i Família se suma a aquesta celebració internacional ia favor d'iniciatives que facilitin estils de vida saludables d'acord amb la cronobiologia humana. Suficients hores de son per a totes les dones com a base per mantenir una bona alimentació, activitat física, absentisme del tabac i altres tòxics, i relacions regeneratives.

FORMEM PART DE LA CADENA DE LA VIDA. SOM NATURA.

## SORTIDES EN FAMÍLIA MES DE JUNY



### SORTIDA AL CASTELL DE MONTJUIC

L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Castell de Montjuïc de Barcelona. Serà dissabte, 8 de juny de 10.30 a 13.30 h. En col·laboració amb 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. Serà domingo, 15 de juny de de 10:30 a 13:30h En col·laboració amb el programa Apropa Cultura.

### SORTIDA AL POBLE ESPANYOL DE BARCELONA



L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al conjunt monumental del Poble Espanyol en una visita lliure. Serà diumenge, 22 de juny de 10:30 a 13:30h En col·laboració amb el programa Apropa Cultura.



ELS PARCS SÓN LA TEVA SEGONA CASA. La llum natural regula la nostra energia. Passejar sola o en família pels parcs de Barcelona és una ACTIVITAT IMPRESCINDIBLE per mantenir i millorar la salut de tothom. Visitant els parcs dediques als teus fills i filles un temps molt valuós i tu gaudeixes d'una estona calmada. Ara que som a la primavera podràs aprofitar les hores de llum. DÓNA UN RESPIR I CUIDA DE LA TEVA SALUT FÍSICA I MENTAL. VISITAR ELS PARCS I LES ZONES VERDES ESTÀ AL TEU ABAST. ELS PILARS DE L'ENERGIA VITAL ES CONSTRUEIXEN AL LLARG DELS 1000 PRIMERS DIES DE LA VIDA. <https://saludyfamilia.es>

---

## JUNY SALUDABLE



L'alimentació rebuda durant els primers 1000 dies de vida influeix de manera decisiva sobre la salut i la tendència a l'obesitat a l'edat adulta. L'alimentació del nadó ha de consistir en les quantitats moderades de llet i cereals que t'indicarà el pediatre.

Quan comencis a introduir altres aliments aquests han de ser FRUITES, VERDURES, PEIX I/O

CARN DE POLLASTRE. No acostumis al teu bebè a menjar pastisseria, pizza, patates fregides, dolços, carns vermelles ni begudes ensucrades. Els adults hem d'imitar allò que fem pels nostres fills i néts. A qualsevol edat, una alimentació saludable reforça el sistema immunitari, ens fa més resistents al contagi d'infeccions i, si ens infectem, ens permet recuperar-nos abans.

LA BASE D'UNA ALIMENTACIÓ SANA ES CONSTRUEIX DURANT ELS 1000 PRIMERS DIES DE LA VIDA

### NORMES DE RESERVA DE PLACES PER A SORTIDES I ESDEVENIMENTS CULTURALS A CÀRREC DE L'ASSOCIACIÓ SALUT I FAMÍLIA

Totes les nostres activitats són gratuïtes. Les persones interessades comunicaran la voluntat d'assistir-hi adreçant-se al correu electrònic [jcamacho@saludyfamilia.es](mailto:jcamacho@saludyfamilia.es).

Se'ls confirmarà telefònicament si són admeses. En cas de no poder fer la confirmació a causa de l'absència de resposta de la persona interessada, es passarà a la següent persona inscrita i s'enviarà un correu electrònic avisant la persona no trobada que no ha estat admesa.

Amb la col·laboració 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|\**

---