Añada la dirección comunicacio@saludyfamilia.es a sus contactos para recibir correctamente nuestros boletines

Clique aquí para recibir correctamente nuestros boletines

Asociación Salud y Familia **Julio 2023**

Galería fotográfica de la última salida del programa Familias Hospitalarias en junio en el recinto de CosmoCaixa

SALIDAS EN FAMILIA MES DE JULIO

SALIDA AL TIBIDABO

La Asociación Salud y Familia programa una salida en familia al Parque de atracciones del Tibidabo. Será el 8 de julio en horario de mañana. Salida en colaboración con Apropa Cultura Plazas limitadas, inscripciones ajcamacho@saludyfamilia.es

SALIDA AL MUSEO MARÍTIMO

Visita en familia al Museo Marítimo de Barcelona. Ubicado en el edificio de las Reales Drassanes de Barcelona. Los astilleros fueron un espacio dedicado a la construcción naval entre los siglos XIII y XVIII; una existencia documentada desde el año 1243. Será el 22 de julio por la mañana. Plazas limitadas. Salida en colaboración con ApropaCultura.Inscripciones a: jcamacho@saludyfamilia.es

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 y todas. 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

JULIO SALUDABLE

La alimentación recibida durante los 1000 primeros 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 PRIMEROS DÍAS DE LA VIDA

Enlace al post

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.

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:

Ajuntament de Barcelona

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 subscrición

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