

En época de exámenes...

...Hábitos saludables



Descansa al menos 7 u 8 horas diarias



Aliméntate de manera equilibrada



Haz algo de ejercicio



**Estudia periódicamente,
sin “atracones” finales.**

#1 MensajeSaludable

Universidad de León

**Un mensaje saludable
por un objetivo común**

@unisaludables
@unisaludables_

Más información en:
www.unisaludables.es



Red Española
de Universidades
Saludables



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad

