

# ACTIVÁ TUS HÁBITOS

Campaña de hábitos saludables

## CONTENIDOS DE ESTA CAMPAÑA

- Alimentación Saludable
- Salud Mental
- Controles de Rutina
- Tejer Redes Sociales
- Actividad Física
- Protección Solar
- Ocio y Descanso
- Hidratación

**LALCEC LUJÁN**

Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer · Sección Luján  
[www.lalceclujan.org.ar](http://www.lalceclujan.org.ar)

## Alimentación saludable



## Alimentación saludable



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

*Tipo de publicación: Post carrusel*

**Una alimentación saludable es aquella que aporta los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.**

- Los nutrientes son sustancias que ingresan a nuestro organismo a través de los alimentos cumpliendo funciones indispensables para vivir con salud.
- Cada uno cumple una función específica: producir energía, mantener las células, fabricar nuevas, regular los procesos del cuerpo.
- Para que cumplan su función deben estar juntos y en proporciones adecuadas.

**#ActiváTusHábitos**

# Alimentación saludable



## ■ ACTIVIDAD FÍSICA

*Tipo de publicación: Post*

**La actividad física no solo mejora el rendimiento y la fortaleza física, sino también el estado anímico, las emociones, la capacidad cognitiva y la toma de decisiones.**

- Previene y ayuda a gestionar cardiopatías.
- Reduce la posibilidad de desarrollar diabetes tipo 2 y cáncer.
- Reduce síntomas de depresión y ansiedad y mejora el bienestar general.
- Si aún no empezaste, comenzá con caminatas de 15 minutos diarios e id sumando de a poco.

**#ActiváTusHábitos**

# Alimentación saludable



## ■ SALUD MENTAL

*Tipo de publicación: Post*

**La OMS define la salud mental como un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida y trabajar de forma productiva.**

- Aumentá la autoestima y la confianza.
- Mejorá el estado del ánimo y la creatividad.
- Aumentá la productividad y el rendimiento.
- Fortalecé la memoria y otras funciones cognitivas.
- Mejorá las habilidades comunicativas y sociales.

***Cuidá tu mente como cuidás tu cuerpo.***

**#ActiváTusHábitos**

Alimentación  
**saludable**



Alimentación  
**saludable**



Alimentación  
**saludable**



## ■ ■ PROTECCIÓN SOLAR

*Tipo de publicación: Post*

**Brillá de manera segura bajo el sol. La protección solar no es solo una opción, ¡es una necesidad!**

- Protege tu piel de los dañinos rayos UV.
- Previene el envejecimiento prematuro.
- Reduce el riesgo de cáncer de piel.
- Un poco de protección ahora equivale a una piel saludable en el futuro.

**#ProtecciónSolar #CuidadoDeLaPiel #ActiváTusHábitos**

# Alimentación saludable



## ■ CONTROLES DE RUTINA

*Tipo de publicación: Post*

**¡Tu salud merece atención constante! No descuides tus chequeos médicos de rutina, son tu mejor aliado para detectar problemas a tiempo.**

- Agendá tus citas y ponilas como compromisos inquebrantables.
- Programá con anticipación para tener horarios convenientes.
- Anotá preguntas antes de cada visita médica.
- Asociá los controles a fechas fáciles de recordar.
- Si algo te impide asistir, reagendá — es mejor que omitir la cita.

***Recordá: tu salud es una inversión valiosa. ¡No postergues lo que es esencial!***

**#SaludPreventiva #ChequeosMédicos #HabitosSaludables**



## Alimentación saludable



## ■ OCIO Y DESCANSO

*Tipo de publicación: Post / Reel*

**El descanso y el ocio son aspectos fundamentales para llevar una buena calidad de vida.**

- El descanso adecuado no es un lujo, ¡es una necesidad!
- Priorizá tu sueño para enfrentar cada día con vitalidad y claridad mental.
- Destinar tiempo al ocio mejora la salud física y emocional.

*Nota: También disponible en formato Reel.*

**#DescansoSaludable #BienestarMental #HabitosSaludables**

# Alimentación saludable



## ■ TEJER REDES SOCIALES

*Tipo de publicación: Post*

**Tejer redes sociales es construir puentes hacia un mundo más conectado. La importancia de cultivar relaciones fortalece tu salud emocional y mental.**

- Ampliá tu horizonte conectando con personas de diferentes perspectivas.
- Contá con apoyo emocional en los momentos difíciles.
- Estimulá tu mente con el intercambio de ideas.
- Fortalecé tu autoestima y sentido de pertenencia.
- Contribuí a tu comunidad. ¡Cada conexión cuenta!

**#TejiendoRedes #HabitosSaludables**

# Alimentación saludable



## ■ HIDRATACIÓN

*Tipo de publicación: Post*

**La importancia de la hidratación va más allá de apagar la sed. Mantener tu cuerpo bien hidratado es esencial para tu salud.**

- Función corporal óptima: el agua es esencial para casi todas las funciones del cuerpo.
- Claridad mental: mantiene tu mente alerta y concentrada.
- Energía sostenible: transporta nutrientes y oxígeno a las células.
- Piel radiante: elimina toxinas y mantiene la elasticidad.
- Rendimiento físico: mejora la resistencia y previene la fatiga.

***Beber agua regularmente es esencial. ¡Cuidá tu cuerpo!***

**#HidrataciónSaludable #CuidaTuCuerpo #BienestarTotal**

# ¡ACTIVÁ TUS HÁBITOS!

Tu salud es lo más importante.

Pequeños cambios, grandes resultados.

**LALCEC LUJÁN**

Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer

[www.lalceclujan.org.ar](http://www.lalceclujan.org.ar)