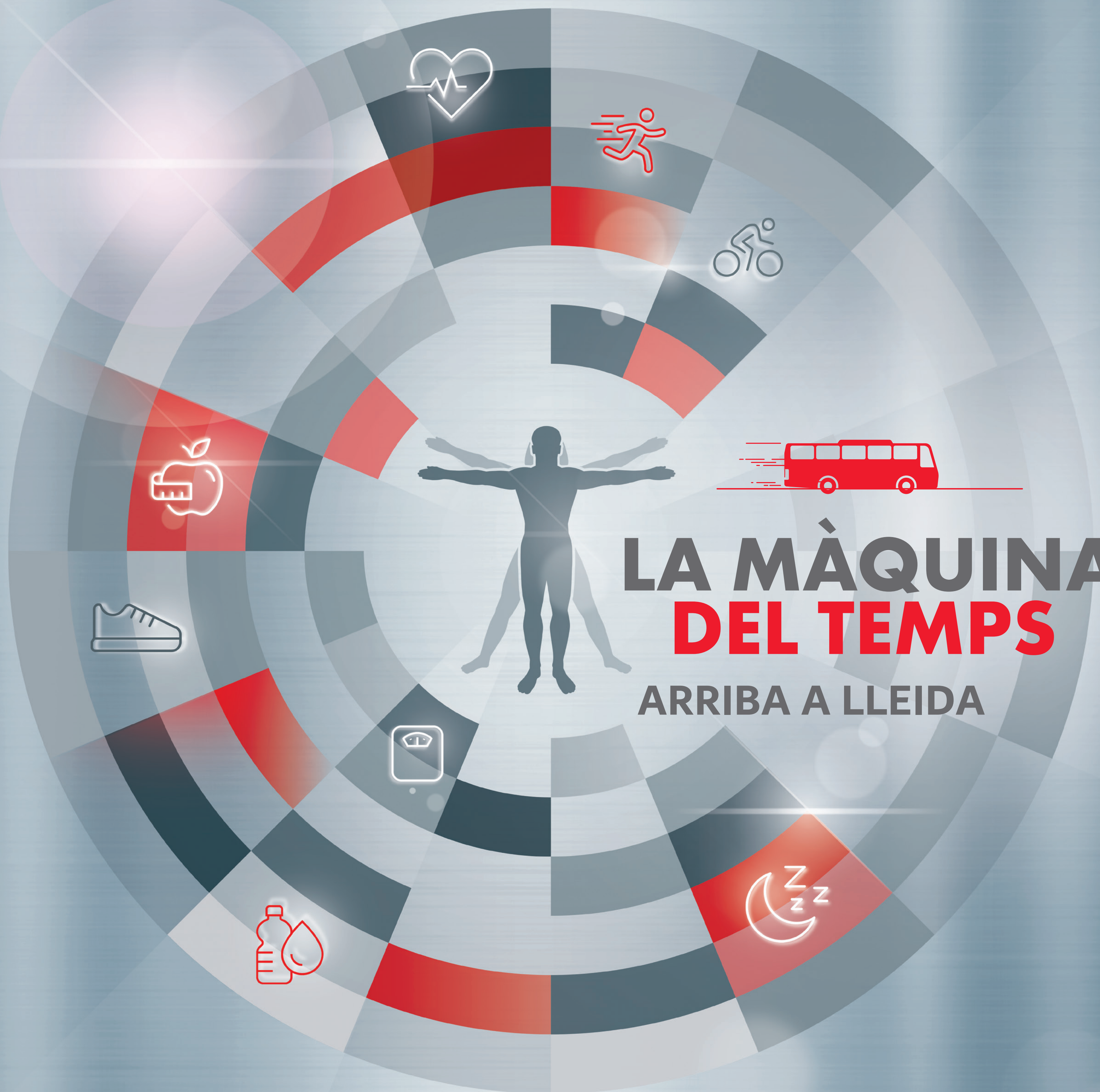




LA MÀQUINA DEL TEMPS

ARRIBA A LLEIDA

AVANÇA'T AL FUTUR I GUANYA ANYS DE VIDA

Vine al nostre autobús i fes un viatge al futur per a descobrir com millorar-lo si et cuides més.

Vine del dia 14 al 16 de novembre a la
Rambla Francesc Macià, 15

Entra i descobreix la teva edat real.



LA MÀQUINA DEL TEMPS

Els teus hàbits influeixen en l'esperança de vida. Per això, LA MÀQUINA **DEL TEMPS** et descobreix **si el teu estil de vida és saludable** i quants anys pots guanyar si els millores.



TENS UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE?

Completa un qüestionari sobre els teus hàbits i obtén una valoració i propostes de millora en cada àrea.



COM AFECTA EL TEU ESTIL DE VIDA A LA TEVA SALUT?

Diverses proves mèdiques gratuïtes (índex de massa corporal, tensió arterial i colesterol) et permetran conèixer l'edat del teu cor i la teva edat metabòlica. Si les compares amb la teva edat cronològica et podràs fer una idea del teu estat de salut.



QUÈ POTS FER PER GUANYAR ANYS DE VIDA?

Descobreix quants anys de vida pots guanyar, en el teu cas personal, si segueixes els consells de millora que et facilita LA MÀQUINA **DEL TEMPS**.

1^r

REFLEXIONA
sobre els teus hàbits



2ⁿ

VALORA
el teu estat de salut



3^r

APRÈN
com guanyar anys de vida

