



# ¡CUIDA TU SALUD Y DISFRÚTALA!



¿Es realmente sano lo que como?

¿Estoy mucho tiempo sentado?



¿Tengo un estilo de vida sano como estudiante?

¿Qué puedo hacer para estar más sano?

¿Cuánto debería correr para estar en forma?



Consigue premios especiales! Encuéntranos en [www.facebook.com/UniversitatdeBarcelona/](https://www.facebook.com/UniversitatdeBarcelona/)

## Puedes tener respuesta a estas y otras preguntas y:

Y además comenzar la aventura con espíritu emprendedor y hacerte un/a creador/a de **nuevos proyectos**

- Participar en las **Healthy Meetups** y discutiendo con otros estudiantes y con especialistas sobre la salud y el estilo de vida de los estudiantes.
- Participar en **Un día de Actividad física**. Shap U Up Day
- Participar en la promoción de la salud entre estudiantes y jóvenes adultos.
- **Mostrar tus ideas creativas sobre salud en varias competiciones** Competición de Ideas de Diseño
- **Crear conciencia de un estilo de vida saludable.**

## Ven a nuestras Meetup



- **Mindfulness**  
23 de noviembre y 14 de diciembre (Campus Bellvitge)
- **Alimentación y cocina**  
28 de noviembre (Campus Diagonal)
- **Alcohol y ocio**  
11 de diciembre (Campus Mundet)  
13 de diciembre (Campus Plaça Universitat)
- **Actividad física - Carrera solidaria con la Marató de TV3**  
16 de diciembre (UAB + UB. Campus UAB)

## ¿Tienes alguna pregunta?

**Victoria Morín-Fraile**  
victoriamorinf@ub.edu

Contacta con nosotras

**Laura Gracia Obis**  
lauragraciaobis@gmail.com



**Samantha Marínez Moreno**  
samanthamartinez36@gmail.com