

(PREVISORA)
GENERAL | som com ets

(PREVISORA)
GENERAL

**AQUEST
2024
CUIDA'T
AMB RAC1.**

**I AMB
PREVISORA
GENERAL,
ÉS CLAR!**

Col·laborador oficial
d' "És Nadal al Món"

**I COMPTAR
AMB UN MÓN
DE COBERTURES
I SERVEIS?
ÉS UN GRAN
CONSELL
SALUDABLE!**



Uneix-te a Previsora General,
la mutualitat sense ànim de
lucre i gaudeix d'un quadre
mèdic amb més de 40.000
professionals i cobertura dental.
I sense copagaments!

Informa-te'n a:
previsorageneral.com

**DESCOBREIX LA NOSTRA
GRAELLA DE CONSELLS SALUDABLES!**

CUIDA EL TEU CERVELL PENSANT EN EL MÓN.

Cultivar el pensament crític escoltant,
per exemple, una tertúlia política,
és una rutina beneficiosa per al teu cervell.
Perquè si poses en dubte idees i crees
connexions noves, ajudes a reduir el risc
de patir deteriorament cognitiu.

(PREVISORA)
GENERAL

RIURE NO TÉ COMPETÈNCIA. UNA BONA RIALLA TÉ EXCEL·LENTS BENEFICIS PEL COS I LA MENT.

1. Estimula i oxigena els òrgans,
especialment el cor i els pulmons.
2. Redueix la freqüència cardíaca
i la pressió arterial.
3. Calma la tensió i l'estrès.



SI VOSTÈ PRIMER GAUDEIX DE LA CULTURA REDUIRÀ L'ESTRÈS.

La ciència ja avala el que tots sabíem:
la cultura beneficia la salut. Activitats
com ara escoltar música en directe ajuden
a controlar la glucosa en sang i milloren
el sistema immunitari a llarg termini.

(PREVISORA)
GENERAL

| som com ets

FER ESPORT MILLORA LA SALUT? TU DIRÀS!

Tothom ho sap, però de vegades cal
recordar-ho: la pràctica regular d'activitat
física redueix el risc de patir malalties
cardiovasculars, hipertensió i diabetis
tipus 2. I contribueix a evitar el sobrepès.