

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

10 Principios del Aula de la Dieta Mediterránea y Vida Saludable

1. Respirar es vivir: el aire no se negocia

Defender espacios sin humo es proteger un derecho básico: el de respirar salud.

2. El tabaco no cabe en una vida mediterránea

No forma parte de nuestra cultura de salud, convivencia y longevidad.

3. Comer bien y fumar mal: un sinsentido

Una alimentación saludable pierde fuerza si se combina con sustancias tóxicas como el tabaco.

4. Más oxígeno, menos humo: más energía

El ejercicio físico, la dieta equilibrada y el descanso se potencian cuando el cuerpo está libre de humo.

5. Respeto por el entorno: el tabaco también contamina

Las colillas son el residuo más abundante en el planeta. Un gesto saludable es también un gesto ecológico.

6. Modelo de vida saludable para las nuevas generaciones

La educación es prevención: lo que enseñamos hoy, se convierte en cultura mañana.

7. La salud empieza en los pulmones

Fumar es la primera causa prevenible de muerte en el mundo. Dejarlo a tiempo es un acto de autocuidado.

8. Cuerpo, mente y entorno: una salud unida

El tabaco no solo daña al fumador, sino también al entorno y a quienes lo rodean.

9. Tabaco y adicciones: ruptura con la autonomía

Apostamos por un estilo de vida libre, no condicionado por dependencias.

10. Mediterráneamente libres de humo

Una declaración de compromiso con la vida, la salud y el entorno desde nuestra identidad cultural.