

03.2022

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible en tu día a día



ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades

Minirreto: Sé más activo. Da un paseo a mediodía o ve al trabajo en bicicleta. Realiza ejercicio físico regular y promueve que las personas de tu entorno también lo practiquen, especialmente niños y jóvenes.

Conseguir la salud y el bienestar de las personas es la base para alcanzar el resto de ODS. Y es que, sin salud, nadie puede enfrentarse a los grandes retos que se nos presentan en la actualidad.

Te informamos que existen Días internacionales en relación con los ODS que nos sirven como mecanismo de sensibilización para hacernos



reflexionar y pensar. En este mes de marzo se celebra el 8 el Día internacional de la mujer, el 11 Día europeo de las víctimas del terrorismo, el 21 Día mundial del Síndrome de Down y el 28 de marzo La hora del planeta.

Además en este [enlace](#) puedes encontrar una serie de lecturas relacionadas con el **ODS 3: Salud y bienestar**.

Tu mejor capital es tu salud. Aprovéchala. Si es buena no la malogres; si no lo es, no la estropees más.

Pablo R. Picasso