



# RETO 25

## Retos — / — Retos Ciudadanos

### Cuidar la salud de manera responsable

**Objetivo:** Empoderar a la ciudadanía para que incorpore hábitos saludables en su vida diaria, promoviendo la actividad física, una alimentación equilibrada y la autogestión de su salud.

#### ¿Cómo participar?

1

**Identifica hábitos saludables en beneficio de tu comunidad.** Un estilo de vida saludable disminuye la carga de enfermedades crónicas como hipertensión y diabetes.

3

**Nutre tu cuerpo con alimentos sanos y variados.** Una buena alimentación mejora tu salud y te da la energía para afrontar los retos del día a día.

5

**Asiste y participa: #KMSporlaSalud**  
Regístrate y suma kilómetros con la UnADM en este evento abierto y gratuito.

**UnADM**  
kilómetros  
por la salud

**2024**



2

**Toma el control de tu bienestar: autogestión de la salud.** Gestionar tu salud es una decisión diaria que te permite prevenir enfermedades y vivir una vida plena.

4

**Muévete por tu salud física y mental.** El ejercicio regular fortalece tu cuerpo y despeja tu mente.

Comparte en el muro virtual del evento tus fotos, audios o videos del reto realizado. Usa los hashtags **#AceptoelReto** **#RetosCiudadanos** **#KMSporlaSalud**



[unadmexico.mx/kilometrosporlasalud/](https://unadmexico.mx/kilometrosporlasalud/)