

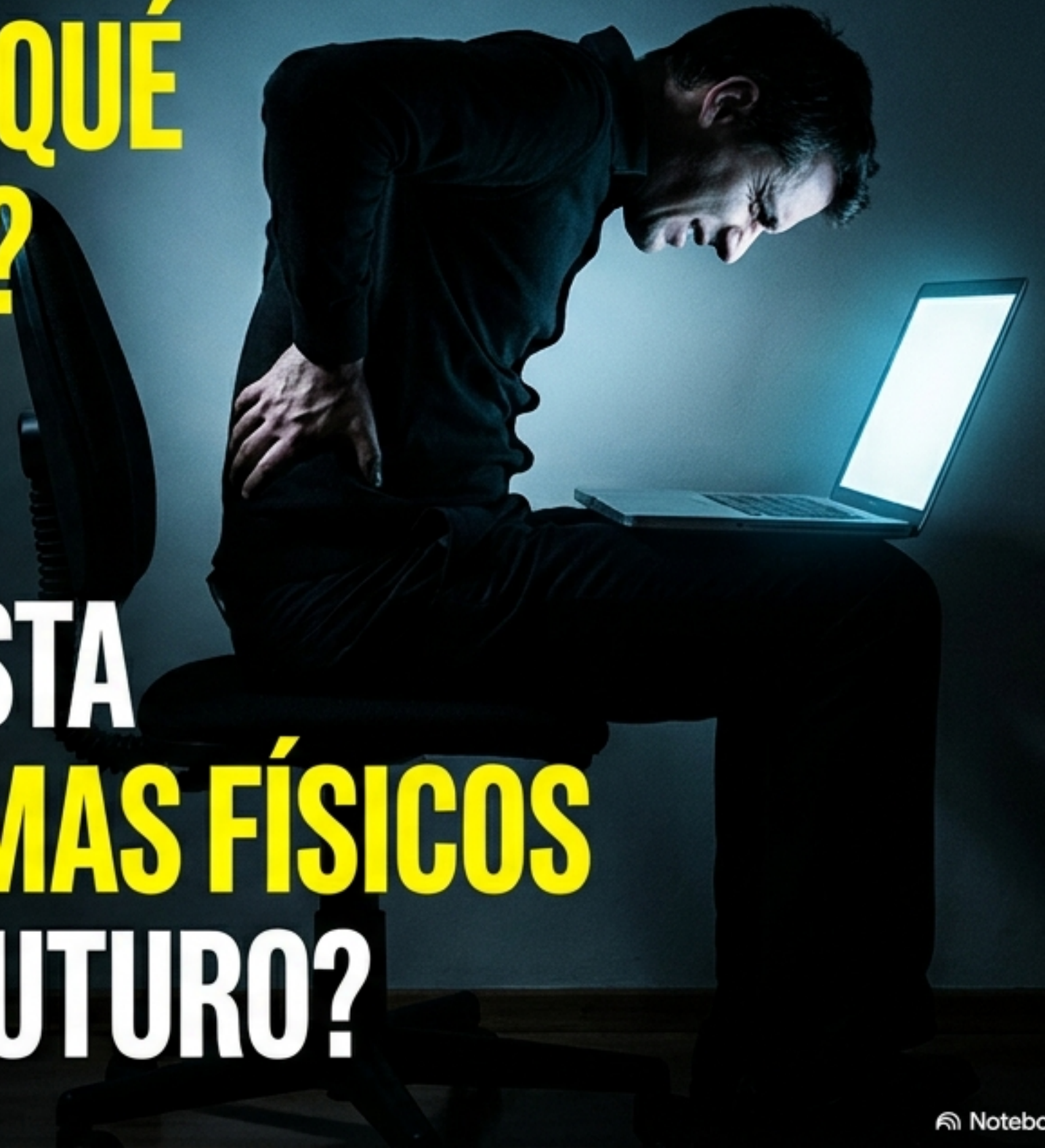


Radiografía de nuestros **hábitos**

Una conversación sobre
la salud del mañana.

SI PASAS DIEZ HORAS AL DÍA SENTADO
FRENTE AL ORDENADOR, ¿QUÉ
pasará CON TU ESPALDA?

SI NO HACES EJERCICIO ESTA
SEMANA, ¿QUÉ PROBLEMAS FÍSICOS
tendrás en EN EL FUTURO?



Si comes **comida rápida** todas las noches, ¿cómo te sentirás cuando tengas 50 años?

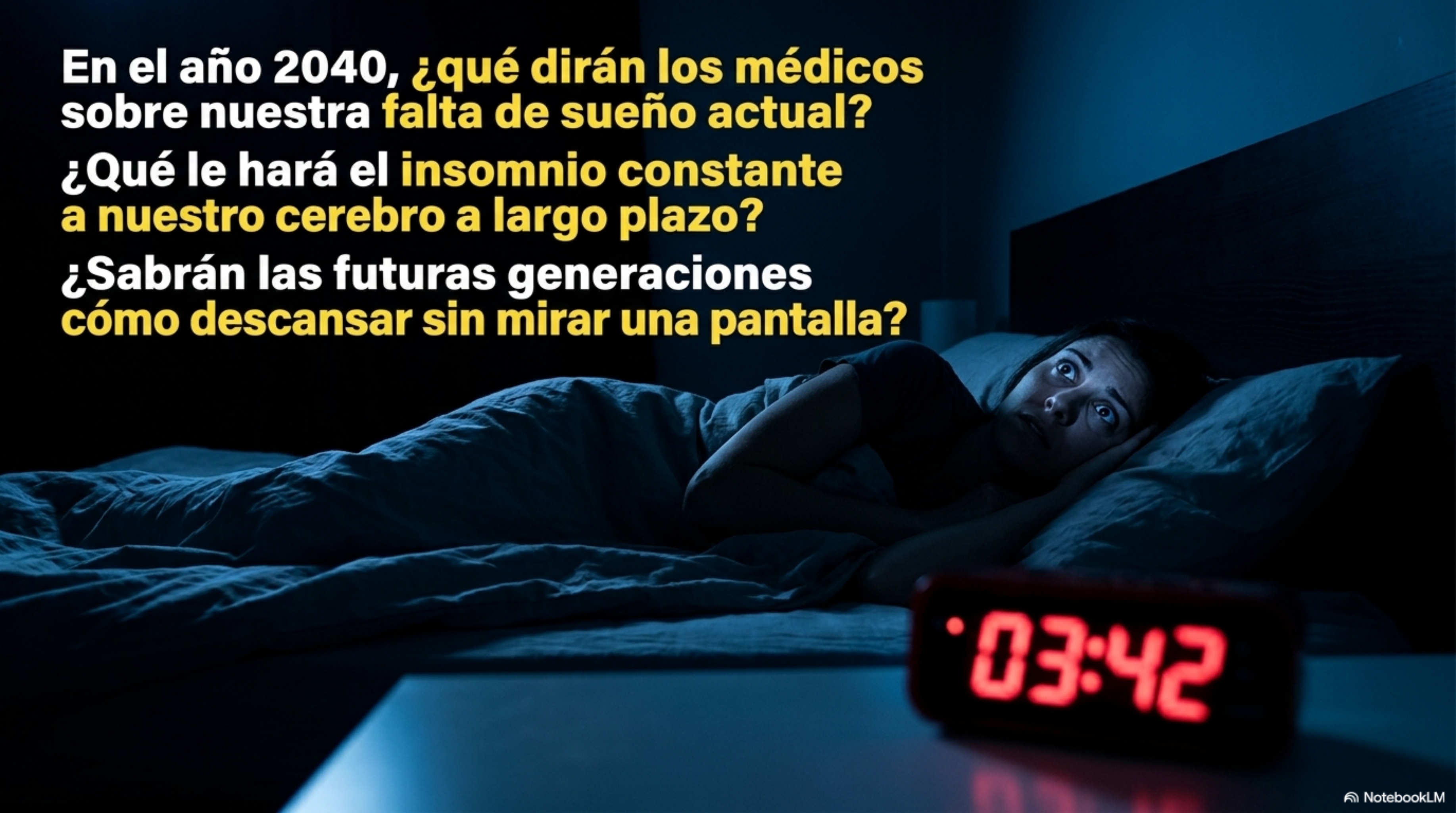
Si no cambias tu dieta de inmediato, ¿podrás tener una vida activa con tu familia?



En el año 2040, ¿qué dirán los médicos sobre nuestra falta de sueño actual?

¿Qué le hará el insomnio constante a nuestro cerebro a largo plazo?

¿Sabrán las futuras generaciones cómo descansar sin mirar una pantalla?





“CON TANTA TECNOLOGÍA, ¿SE PONDRÁN MÁS ANSIOSAS LAS PERSONAS EN LOS PRÓXIMOS AÑOS?”

¿QUERRÁN LOS JÓVENES SALIR DE CASA Y HABLAR CARA A CARA EN EL FUTURO?

Carlos no ha venido a trabajar hoy y no contesta el teléfono.

Question 1: ¿Estará enfermo por culpa del estrés?

Question 2: ¿Tendrá un problema del corazón por beber tanto café?

Question 3: ¿Estará durmiendo en el sofá después de trabajar toda la noche?



A close-up photograph of a person's hands tying the laces of bright orange running shoes. The person is standing on a gravel path, and the background is a soft-focus landscape with a bright sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person's legs are visible, wearing light-colored shorts.

¿Qué **promesa** te
harás a ti mismo hoy
sobre tu salud física?

Mañana por la mañana,
¿saldrás a caminar o te
quedarás en la cama?



¿A qué hora apagarás el teléfono **esta noche?**

¿Dónde pondrás tu móvil para no mirarlo en la cama?

¿Dónde pondrás tu móvil para no mirarlo en la cama?

¿Qué le dirás a tu familia para pasar más
tiempo de calidad con ellos?

El Hábito de Hoy



La Promesa de Mañana



De todos los malos hábitos, ¿cuál será tu mayor desafío para cambiar?
Si cumples todas tus promesas, ¿cómo será tu vida en un año?