

Noviembre, mes de concienciación sobre la **salud masculina**

Organiza tus “días de salud”.

Cada año, elige un día específico para hacerte chequeos médicos, como el urólogo o el cardiólogo.

Cocina como un chef.

Dedica tiempo a experimentar en la cocina. Busca recetas saludables que te desafíen a probar ingredientes nuevos.

Afronta nuevas rutinas de deporte.

Proponte un “reto de actividad física”, donde cada semana introduzcas un nuevo ejercicio en tu rutina, como dejar el coche aparcado más lejos o subir por escaleras en vez de ascensor.

Proponte objetivos 0,0.

Instaura un “mes 0,0” en el que reduzcas o evites el consumo de alcohol y tabaco, para prevenir enfermedades crónicas, cardíacas e, incluso, cáncer.

Rompe el tabú de la salud mental.

Organiza “noches de charla” con amigos y familiares en las que podáis compartir experiencias y pensamientos sin juzgarse.

