



Codina

***Los primeros 1.000 días: Hábitos para un***

***embarazo, una infancia y una vida saludables, Elisabet Silvestre i Elena Codina***

¡Mil días para dar forma a la salud de toda una vida!

Los primeros 1000 días de vida engloban desde la concepción hasta el segundo aniversario del bebé, y constituyen un periodo excepcional en el que se forman los órganos, se sientan las bases del desarrollo neurológico y emocional, y se construye la salud, la de hoy y la de mañana.

Tenemos pues la gran oportunidad de contribuir en la creación de un futuro más próspero para nuestros hijos con pequeños cambios de hábitos. En este libro aprenderás las claves que podemos aplicar durante la gestación y la crianza y que aportarán beneficios para toda la vida:

- Llevar una alimentación equilibrada.
- Forjar un vínculo y un apego seguros.
- Evitar la exposición a tóxicos.

- Preparar la casa para la llegada del bebé.
- Gestionar el uso de las pantallas.
- Conectar con la naturaleza.

En tus manos tienes una guía para practicar un estilo de vida que construya salud en los más pequeños y en toda tu familia.

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,  
// dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader  
d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>  
comunicacio@ajuntament.granollers.cat

---

**URL d'origen:**<https://www.granollers.cat/sant-jordi/elisabet-silvestre-i-elena-codina>