

# **BLUE ZONES PROJECT**

**BY: PABLO SACRISTÁN, ADRIÁN SOTO AND JAVI RUIZ**

# INDEX

1° FAMILY PLAN (ADRIÁN SOTO)

2° SCHOOL PLAN (JAVIER RUIZ)

3° CITY PLAN (PABLO SACRISTÁN)

# FAMILY PLAN

By Adrián Soto



# MOVE NATURALLY

Walk and do exercise naturally, like walking to school, run playing with your friends or moving around your house

# WAKE UP WITH A PURPOSE

Wake up with a purpose everyday to be motivated all the day

# 1 HOUR RELAX

Relax 1 hour each day doing yoga or other methods

# 80% RULE

Eat just 80% of the capacity of your stomach

# LOVE ONE FIRST

Visit your family naturally and have good times with them



# SCHOOL PLAN

by: Javier Ruiz



# PLAN DE COLEGIO

Tener nuestro propio huerto del que usaremos la comida en la cafetería para tener comida más fresca.



# SCHOOL PLAN

Having 2 hours a day a time to relax and relieve stress would help us to spread more our time at school.



# PLAN DE COLEGIO

Incrementar las horas de educación física y estancia al aire libre. Eso nos ayudará a despejar la mente y el ejercicio siempre viene bien.



# SCHOOL PLAN

Less hours of hard subjects such as maths, because we can stress having so much lessons per week.



# PLAN DE COLEGIO

Empezar el instituto a las 9 nos haría estar más descansados y poder dormir más para aprovechar mejor el día.



# CITY PLAN

by: Pablo Sacristán



# CITY PLAN

HAVE MORE NATURAL PLACES LIKE NATURAL PARKS WITH LAKES, PLANTS AND ANIMALS





# PLAN DE CIUDAD

TIENE MÁS LUGARES DONDE LAS PERSONAS PUEDEN HACER MÁS EJERCICIO Y MOVER EL CUERPO



# CITY PLAN

HAVE MORE PLACES WERE YOU CAN ENJOY WITH THE FAMILY OR FRIENDS



# PLAN DE CIUDAD

LOS CIUDADANOS PLANTEN UN INVERNADERO ECOLÓGICO



# CITY PLAN

HAVE MORE PLACES WHERE PEOPLE CAN RELEASE THE STRESS

