

Vida saludable també a l'estiu



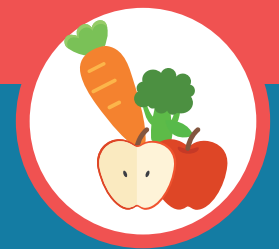
Una VIDA SALUDABLE es fonamenta en tres pilars bàsics: **ALIMENTACIÓ, EXERCICI I DESCANS**. Moltes vegades tenim la intenció de portar una vida saludable, però no sabem per on començar. Canviant o adquirint petits hàbits s'aconsegueix encarrilar una vida saludable.

NOMÉS CAL PROPOSAR-S'HO!



MILLORA ELS TEUS HÀBITS DE DESCANS

Un horari de descans regular ens pot ajudar molt a recuperar-nos del cansament del dia anterior.



MÉS VERDURA, FRUITA, LLEGUMS I HORTALISSES

DEDICA 15 MINUTS AL DIA A RELAXAR-TE

Reserva una mica de temps per llegir, relaxar-te o meditar.



PREN EL SOL 10 MINUTS AL DIA SENSE PROTECCIÓ

Els raigs solars són indispensables per sintetitzar vitamina D.

Pren el sol fora de la franja central del dia.

BEU AIGUA

L'aigua ha de ser la beguda principal i l'alcohol o begudes refrescants, per prendre de manera puntual.



EXERCICI FÍSIC

30 minuts diaris d'exercici actiu et faran sentir millor.

CUINA DE MANERA SENZILLA

Cuinar a la planxa, graella, forn, vapor, salses lleugeres, etc. et facilitarà la digestió.

