

# Vida sana també a l'estiu



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

**NOMÉS CAL PROPOSAR-S'HO!**



## MILLORA ELS TEUS HÀBITS DE DESCANS

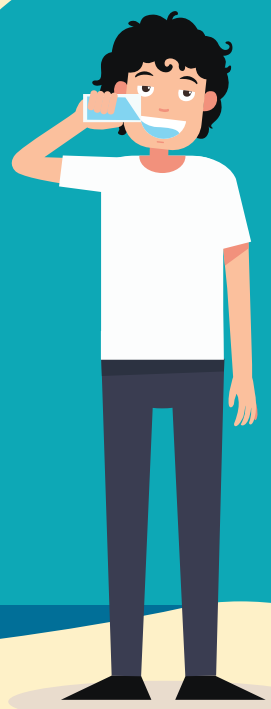
Un horari de descans regular ens pot ajudar molt a recuperar-nos del cansament del dia anterior.



## MÉS VERDURA, FRUITA, LLEGUMS I HORTALISSES

## DEDICA 15 MINUTS AL DIA A RELAXAR-TE

Reserva un poc de temps per llegir, relaxar-te o meditar.



## PREN EL SOL 10 MINUTS AL DIA SENSE PROTECCIÓ

Els rajos solars són indispensables per a sintetitzar vitamina D.

Pren el sol fora de la franja central del dia.

## BEU AIGUA

L'aigua ha de ser la beguda principal i els refrescos o l'alcohol, begudes esporàdiques per a 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.

