

Hi ha vida saludable i sana avui dia?

Per celebrar el dia internacional de la salut, la dr. Gemma Saladie, especialista en nutrició, ens va donar recomanacions, uns passos a seguir per tal de portar una vida sana:

- ✓ És necessari fer exercici cada dia, com a mínim 10 minuts.
- ✓ Intenteu de comprar productes ecològics o directament dels pagesos.
- ✓ Respecteu els 5 menjars al dia: poca quantitat però molta qualitat.
- ✓ No begueu alcohol en grans quantitats, però sí beveu un got de vi cada nit.
- ✓ Heu d'evitar l'estrès: al lloc de treball, a casa, etc.
- ✓ Cal dormir de 7 a 8 hores. És més conegut que el cos necessita el seu temps per "regenerar-se".
- ✓ No us oblideu de sortir a la muntanya o prendre el sol.
- ✓ I el més important, no us oblideu de riure, i molt, i cada dia...

Que tingueu una vida meravellosa!

Aida Scarlet