

LA VIDA SALUDABLE A L'ABAST DE TOTHOM

No importa si viviu en un poble petit o en una gran ciutat, sempre podeu portar una vida més sana i saludable de la que ja porteu. Per on començar amb els canvis? Ara us parlarem de les claus de la transformació somniada per tothom.

- Cal que penseu que com a éssers humans que som, la manera més natural de desplaçar-nos és fer servir les nostres cames. Utilitzeu-les ja que són un mitjà de transport gratuït, sostenible i apte per a totes les edats.
- És necessari que mengeu sa i la dieta mediterrània és, sense cap mena de dubte, la millor de les opcions.
- Heu d'evitar els aliments enllaunats i cal que descobriu els sabors que aporten els productes de proximitat.
- No us oblideu de la importància de gaudir d'un temps lliure de qualitat per fer coses o per no fer-les amb companyia o sense.
- Creieu en vosaltres i la resta arribarà de seguida.

Octubre 2018