

LA VIDA SALUDABLE

Avui dia ho tenim molt complicat per poder portar això que tothom anomena "una vida saludable". Més que res per la falta de temps.

Us deixo unes recomanacions perquè pugueu incloure-les en la vostra vida quotidiana.

- Primerament, quan us lleveu al matí, agafeu el costum de fer exercicis d'estiraments i unes quantes respiracions profundes durant deu minuts.
- Després heu d'esmorzar força per tenir energia i vitalitat per tot el dia. Hi ha una dita que diu: "esmorza com un rei, dina com un príncep i sopa com un captaire".
- A la feina heu de recordar-vos d'anar canviant de postura si teniu l'oportunitat de poder fer-ho.
- A l'hora de dinar que el menjar no porti greixos saturats, ni que sigui molt pesat.
- A la tarda si no feu cap esport és molt beneficiós que feu una passejada per relaxar-vos.
- El sopar no ha de ser abundant perquè la digestió sigui lleugera i a l'hora de dormir pugueu agafar el son més ràpid.
- Recordeu-vos que heu de menjar molta fruita i verdura.

Crec que amb aquests petits gests ens anirem introduint a poc a poc en uns hàbits més saludables.

Toñi

octubre 2018