

## **PORTEU UNA VIDA SALUDABLE**

Si voleu millorar la vostra qualitat de vida, aconseguir un pes adequat i recuperar l'energia, continueu llegint les nostres recomanacions.

### 1) EXERCICI DIARI

- Cal fer una mitja hora d'exercici moderat al dia, com passejar, anar al gimnàs, activitats dirigides, fer natació,...
- En cas de voler aprimar-se, no oblideu fer unes 3 o 4 hores d'exercici molt intens a la setmana, com ciclisme de sala o cursa de muntanya.

### 2) MENJARS SALUDABLES

- Heu de menjar 3-4 fruites senceres cada dia.
- Cal menjar peix fresc 2 o 3 cops a la setmana.
- També és necessari que mengeu llegums 1/2 vegades a la setmana.
- Sempre heu de cuinar els aliments a la planxa, cuits o al vapor.
- Nous oblideu de menjar verdures fresques cada dia.

### 3) DORMIR ADEQUADAMENT

- Per les persones més actives, caldria fer alguna activitat relaxant, com ioga, llegir un llibre, respiració conscient,...
- Cal evitar activitats intenses després de les 19-20 hores.
- Heu de fer sopars lleugers, com amanides.
- Per últim, i no més important, heu d'anar al llit sempre a la mateixa hora.