

## **QUATRE REGLES FÀCILS PER UNA VIDA SANA**

Segur que tots estem més que saturats de normes, indicacions i regles per a dur una vida saludable.

A partir d'ara només us caldrà seguir aquestes quatre senzilles indicacions per aconseguir-ho:

- Primera: Camineu cada dia entre mitja hora i tres quarts a un ritme que pugueu mantenir constant fins al final. Les vostres pulsacions han d'anar entre 105 i 120 per min.
- Segona: Heu d'evitar sempre que pugueu, els aliments greixosos, cuinats tipus fregits, l'excés de farinacis i d'hidrats de carboni. Minimitzeu les begudes alcohòliques. En canvi: barra lliure amb les verdures i hortalisses.
- Tercera: Cal que feu de tres a quatre àpats al dia, no molt copiosos, de manera que l'un no us faci perdre la gana de l'altre.
- Quarta: Porteu unes pautes de vida fisiològiques el més constants possible. Preneu-vos el vostre temps per dormir. Eviteu les enrabiades i les males marors. Si albireu la tempesta per l'horitzó, varieu el rumb i aneu a caminar per escampar la boira.

Enric Ybars. *L'Almadrava* 11.10.2018