

## VIDA SANA: ÉS POSSIBLE?

Tothom sap que cada dia som més sedentaris, portem una vida més estressada per les relacions laborals i socials. Com podem portar una vida sana i saludable avui dia és una tasca complicada, però no és difícil de fer-ho. Aquestes tres regles d'or us ajudaran a mantenir-vos en forma sense sofrir.



1. **Mengeu bé!** Heu de cuidar de la vostra alimentació diària. Ompliu-la amb verdures, peix blau i carn blanca. Els plats precuinats no són recomanables.

2. **Dormiu bé!** Intenteu dormir almenys 7 hores al dia. El repòs correcte us ajuda a recuperar físicament i mental després d'una jornada llarga.



3. **Feu esport!** Trieu-ne un que us agradi i practiqueu-lo cada dia. Depèn del tipus d'esport escollit, 30 minuts al dia ja són suficients per mantenir-vos en forma.