

Hàbits saludables

grup **aspanin**

Membre de:

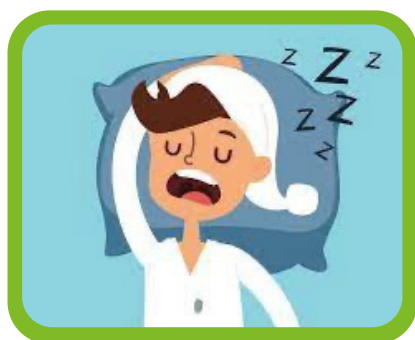


Amb el suport de:



CLAU PER MANTENIR UNA VIDA SALUDABLE:

Evitar el sedentarisme: cal fomentar l'activitat física, les persones sedentàries es mouen poc i, per tant, el seu cos no crema el greix dels aliments.



Dormir millor i respectar les hores de son: si és possible cal respectar les 8 hores de son diàries. Amb el descans aconseguim eliminar estrès i tenir un bon funcionament cardiovascular.

Fer exercici moderat: caminar, ballar, passejar en bicicleta o en companyia d'algun animal.



Membre de:

Amb el suport de:

ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

Una bona alimentació és important per estar sa.

Per això, és important tenir en compte la piràmide dels aliments.

Això ens permet saber quins aliments són més saludables i calcular les racions.

D'altra banda, també és important beure com a mínim 1,5 litres d'aigua al dia.



Esmorzar: és el primer àpat del dia i ens ha de donar suficient energia fins a l'hora de dinar.

Mig matí: és bo menjar una peça de fruita, iogurt o entrepà petit per no arribar amb massa gana al dinar.

Dinar: ha d'incloure un plat únic o un primer i un segon. També inclou postres. Ha de ser variat i equilibrat.

Sopar: ha de ser un àpat lleuger. S'ha d'intentar sopar al més aviat possible per evitar males digestions.

Membre de:



Amb el suport de:

