

# Bons Propòsits pel 2019

L'INICI D'ANY ÉS EL MOMENT DE PLANTEJAR-SE NOUS  
PROPÒSITS PER A GAUDIR D'UNA MILLOR SALUT

*Per Marc Gil, dietista de BIOBIO*

Ara és el moment de plantejar-se nous propòsits per tot l'any. Us suggerim alguns consells que us ajudaran a gaudir d'una millor salut:

- Seguir una **alimentació variada** i equilibrada, especialment rica en fruita i verdura.
- **Esmorzar cada dia** (és un dels àpats més importants).
- **Evitar saltar-se àpats.**
- Portar un **estil de vida actiu**: pujar per les escales i fer desplaçaments a peu, sempre que es pugui.
- **Caminar cada dia** una estona a bon ritme (que es pugui mantenir una conversa, però amb un cert esforç).
- **Dormir entre 6 i 8 hores diàries.**
- Participar en **activitats socials.**
- Mantenir una **actitud positiva.**
- **Practicar una afició**, millor si és a l'aire lliure.
- **Protegir-se dels efectes del sol** a la muntanya.
- I si sou dels que encara fumen, és un bon moment per plantejar-se **deixar aquest hàbit.**



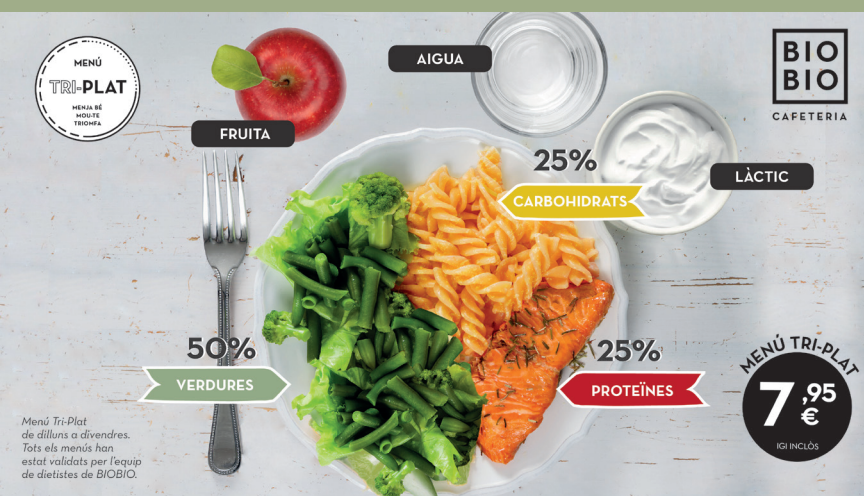
*Menja bé · Moute · Triomfa*

“Menja saludable, aconsegueix un bon estat físic i estigues en el teu pes ideal.”

Hem de menjar d'una manera sana i equilibrada i, si és possible, fer exercici físic. Aquesta és també la fórmula ideal per aprimar-se.

Des de BIOBIO et volem suggerir el Tri-plat, el pots trobar a la Cafeteria de l'Hospital Nostra Senyora de Meritxell, i et pot ajudar a aconseguir aquests reptes.

El Tri-Plat de BIOBIO està basat en el **Plat del Menú Saludable**, creat a l'Escola de Harvard de Salut Pública i a l'Escola de Medicina de la Universitat de Cambridge, i et proporciona, en un sol plat, una correcta combinació dels principals grups d'aliments (50% vegetals, 25% hidrats i 25% proteïna).



VAL PER UN  
MENÚ TRI-PLAT  
**GRATIS**



Porta aquest val retallat a la Cafeteria de l'Hospital Nostra Senyora de Meritxell.  
Promoció vàlida pels 100 primers fins el 28 de febrer del 2019.

@biobioandorra

[www.bomosa.ad](http://www.bomosa.ad)

**BIO  
BIO**  
RESTAURACIÓ