

Consells PER SUPERAR LES FESTES

DE CARA A L'ANY NOU, ÉS EL MOMENT DE PLANTEJAR-SE NOUS PROPÒSITS. US SUGGERIM ALGUNS CONSELLS QUE US AJUDARAN A GAUDIR D'UNA MILLOR SALUT.

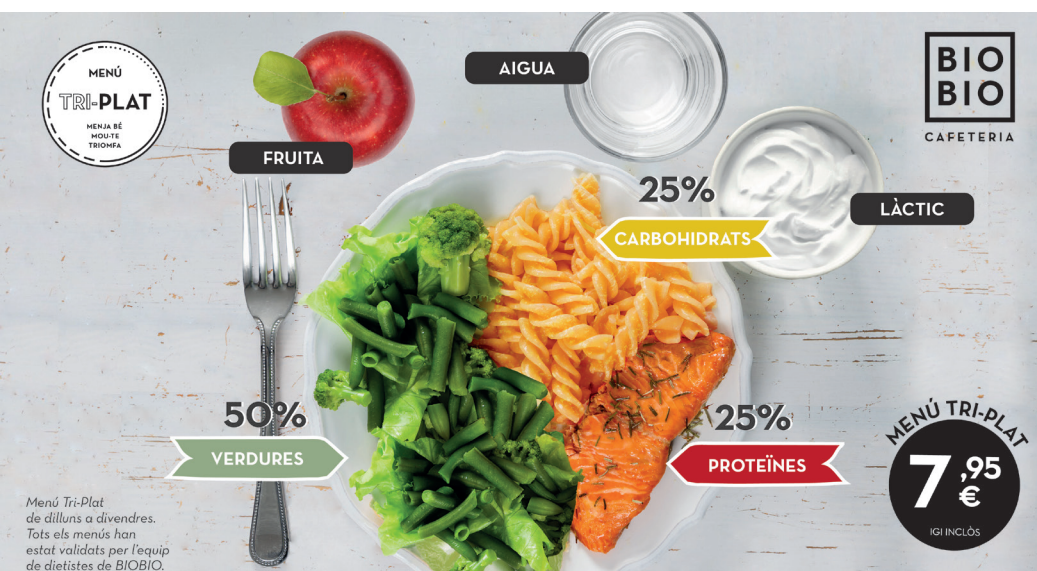
Per Marc Gil, dietista a BioBio



Després de les festes, s'ha de recuperar l'equilibri i la normalitat, i hem de tornar a la rutina habitual. A més, s'han de compensar els excessos realitzats, tornant a menjar d'una manera sana i equilibrada i, si és possible, fent exercici físic. I si "ens hem passat", recordeu que aquesta és també la fórmula ideal per aprimar-vos uns quilos després de festes: menjar sa i fer exercici físic.

MENJA SALUDABLE, ACONSEGUEIX UN BON ESTAT FÍSIC I ESTIGUES EN EL TEU PES IDEAL

MENJA BÉ · MOU-TE · TRIOMFA



- 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**.

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 entre el 7 i el 31 de gener del 2019.

El Tri-Plat et pot ajudar a aconseguir-ho. El pots trobar a la cafeteria de l'Hospital Nostra Senyora de Meritxell. 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).