



www.fundacioagrupacio.es

Assurances
Crédit Mutuel
Grupo España

www.grupo-acm.es

HÀBITS saludables

**SI NO TENS CURA DEL TEU COS,
ON VIURÀS?**



Assurances
Crédit Mutuel
Grupo España



10 CONSELLS

d'alimentació saludable

Una alimentació saludable consisteix a combinar tots els grups d'aliments per tal d'assolir un equilibri que ens asseguri una bona aportació de nutrients. Per aconseguir-ho, és recomanable que l'alimentació sigui variada, agradable, i en les quantitats adequades per a cada edat.

- 1 Mengem variat** i aprofitant els beneficis de la dieta mediterrània.
- 2** Optem per **aliments integrals** i amb la mínima manipulació.
- 3** Acompanyem l'alimentació saludable amb la **pràctica d'activitat física**, com a mínim 30 minuts al dia.
- 4** El **consum d'aigua és imprescindible** per gaudir d'una bona salut. S'aconsella beure'n de 5 a 10 gotes diaris.
- 5** **Disminuïm el consum de sal** en la dieta: podem utilitzar herbes aromàtiques com a condiments.
- 6** Limitem el consum de **begudes ensucrades i gasoses**.
- 7** Donem prioritat a coccions com: **planxa, forn, vapor, bullit o papillota**.
- 8** **Mengem diàriament 5 peces de verdura o fruita** (3 peces de fruita i 2 racions de verdures, o 3 de verdures i 2 peces de fruita).

9 És aconsellable **fer 5 àpats al dia**: esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar.

10 Sempre que sigui possible, es recomana **menjar assegut i acompanyat** per poder gaudir millor de l'àpat.



I si, a més, consumim aliments de temporada i de proximitat, contribuïrem a la sostenibilitat i a l'economia local.

10 CONSELLS

per ser més actius

Ser actiu cada dia és l'estil de vida imprescindible i necessari per gaudir amb plenitud i mantenir-nos en un bon estat de salut. L'Organització Mundial de la Salut aconsella que les persones d'entre 18 i 64 anys facin un mínim de 30 minuts diaris d'activitat física moderada o intensa.

- 1** **Sortim a caminar**, fem els encàrrecs a peu. Fem transport actiu (a peu, amb bicicleta...).
- 2** **Si tenim una feina sedentària, podem fer algunes de les tasques dempeus**: parlar per telèfon, classificar documents, fer fotocòpies, imprimir documents, reunions actives. Cerquem cada dia l'oportunitat de moure'ns. Per exemple, podem aprofitar les estones de descans per caminar una mica.
- 3** **Utilitzem les escales**. Si n'hi ha moltes, ho podem combinar amb l'ascensor.
- 4** Intentem **evitar estar més d'una hora seguida asseguts**. Canviem de posició i estirem les cames.
- 5** Fer **bicicleta estàtica** o utilitzar la cinta de córrer és compatible amb mirar la televisió.
- 6** Podem **aparcar el cotxe una mica més lluny** del que és habitual o, si anem amb transport públic, baixem de l'autobús o del metro una o dues parades abans.
- 7** Alguns dies a la setmana podem anar a un equipament esportiu o **fer gimnàs**.
- 8** Les **feines de la llar**, les petites reparacions i **cuidar el jardí** també ens ajuden a ser més actius.
- 9** Podem complementar **caminades diàries de 30 minuts** amb anar amb bicicleta, nedar, fer ioga o tatxí, o altres activitats més intenses, 2 o 3 vegades a la setmana.
- 10** Els **caps de setmana** poden ser ben **actius**: caminades familiars o amb els amics, excursions a la muntanya, itineraris urbans...
Si incorporem l'activitat física al nostre dia a dia, evitarem els efectes negatius que té el sedentarisme sobre la nostra salut.

