



Aquí tens les peces per construir un estil de vida saludable

FER
**SALUT
CADA DIA**
és molt important

Perquè fer salut cada dia és molt important, et recomanem els estils de vida següents:

- Menja 5 peces de **fruita i verdura**, són font de vitamines, minerals i fibra.
- Fes com a mínim 30 minuts d'**activitat física**, t'ajudarà a estar en bona forma i a mantenir el pes.
- Beu més d'un litre d'**aigua** al dia, és la beguda fonamental per hidratar-se.
- Pren làctis, almenys 1 **iogurt** al dia, perquè t'aporta calci i és fàcil de digerir.



**Generalitat
de Catalunya**