



FER  
**SALUT  
CADA DIA**  
és molt important

# FER SALUT CADA DIA ÉS MOLT IMPORTANT

La bona qualitat de vida és el resultat de menjar bé i moure's dia a dia.  
Per això, recorda aquests senzills consells:

**5** PECES  
de fruita  
i verdura  
AL DIA



Pren 3 peces de fruita fresca de temporada i 2 racions de verdura cada dia, el teu menú estarà ple de colors, sabors i textures. Anima't a preparar-les d'una manera diferent. Hi, hi ha moltes receptes!

Riques en vitamines, minerals i fibra.

El iogurt és un làctic fàcil de prendre, com a postres o entre àpats, amb una infinitat de possibilitats: combinat amb fruites, fruita seca, cereals o com a ingredient de nombroses receptes. Troba el teu moment per prendre iogurt cada dia. És boníssim!

El iogurt és font de calci i és fàcil de digerir.

LÀCTICS



**+1l**  
D'AIGUA  
AL DIA



L'aigua ens refresca i ens hidrata. Si volem donar-hi un toc de gust, podem afegir-hi una rodanxa de llimona o de taronja. Si som molt actius o són dies de molta calor, cal tenir cura i beure aigua amb regularitat.

L'aigua és la beguda fonamental per hidratar-te.

Ser més actius cada dia és fàcil: podem pujar escales en lloc d'agafar l'ascensor, anar caminant a la feina, fer estiraments si estem molta estona asseguts o bé gaudir d'activitats amb els amics i companys, com ara anar amb bicicleta, fer excursions, apuntar-nos a un torneig del nostre esport preferit o sortir a ballar.

Ser actiu t'ajudarà a estar en bona forma i a sentir-te millor.

**30**<sup>min</sup>  
D'ACTIVITAT  
FÍSICA  
AL DIA



# Tira el dau i guanya salut!



Si ho fas cada dia, et sentiràs millor!

Et proposem que retallis el dau i el muntis