

## FACI UNA ALIMENTACIÓ SANA

- **Mengi de forma variada:** amanides i verdura diàriament, llegums (2-3 cops per setmana), fruita de temporada (2 o 3 peces al dia).
- Prengui aliments proteics 2 racions al dia: peix i carn blanca (pollastre, gall d'indi i conill). Ous (1 al dia). També el seità, tofu, quinoa, i algunes llavors i algues son aliments rics en proteïnes. Redueixi la carn vermella (porc, xai i vedella). Eviti la carn processada (embotits, botifarra, bacon, carn picada industrial, hamburgueses).
- Eviti o redueixi el sucre (blanc o morè, confitures, melmelades). Eviti les farines blanques. Mengi el pa i la pasta integral.
- Cuini i amaneixi amb oli d'oliva verge extra. Eviti els greixos, salses, fregits, arrebossats i els fumats. Consumeixi la llet i derivats semidesnatats. Formatges fins el 25% de matèria grassa.
- Begui aigua i en més quantitat a l'estiu, si vol en forma d'infusions (la que més li agradi, també te verd o gíngebre).
- Eviti els aliments precuinats, les pastilles de brou, les conserves industrials, els suc de fruita industrials i el menjar ràpid.
- Mengi amb poca sal (sobretot si té la pressió alta), la pot substituir per herbes aromàtiques, all, ceba, pebre, llimona o vinagre.
- Mengi fruits secs (25 gram al dia). Mengi sempre tranquil·lament, 4 o 5 cops al dia.

## PES ADEQUAT

Si té sobrepès o obesitat cal que segueixi una **alimentació sana** i faci una **activitat física regular**.

Una disminució del pes millorarà la pressió arterial i el sucre i si pateix de dolor, també li millorarà.

Eviti les dietes i els preparats que prometen miracles. És molt millor que segueixi uns hàbits saludables que l'ajudin a assolir poc a poc a millorar el seu pes i mantenir-s'hi.



# HÀBITS DE VIDA SALUDABLES

## DEIXI DE FUMAR

El tabac provoca diversos tipus de malalties del cor, dels pulmons, de les artèries i és un cancerigen important.

**Deixi de fumar**, millorarà la seva salut en molts sentits:

- Millora la qualitat de vida.
- Redueix el risc d'infart i càncer.
- Atura la progressió del dany pulmonar.
- Millora la capacitat física.
- Millora el seu alè i les arrugues facials.
- Millora l'olfacte i el gust.
- Augmenta la fertilitat.
- Disminueix l'estrès.
- Estalvia molts diners.



## ACTIVITAT FÍSICA REGULAR

Faci una **activitat física regular** que li sigui agradable: eviti agafar el cotxe, camini, pugi escales, vagi amb bicicleta, balli, vagi a nedar... almenys 30 minuts 5 o més dies a la setmana. Millorarà la seva qualitat de vida.



## REDUEIXI EL CONSUM D'ALCOHOL

No prengui més de 1 o 2 copes de vi o cerveses al dia. Un consum superior pot perjudicar la seva salut.