

CONSELLS PER UN ESTIU SALUDABLE

1

Hidrata't a base d'aigua



La millor beguda per reposar els líquids és l'aigua. Li pots afegir fruita, menta i altres espècies per donar-li més gust.

2

Mantingues els hàbits saludables



Procura mantenir els hàbits que has assolit durant l'hivern. Et sentiràs millor i ple de vitalitat per realitzar qualsevol activitat.

3

Marca't objectius diaris relacionats amb l'exercici físic



L'activitat física és el millor aliat per mantenir el pes. Una petita sessió d'exercici diària suposarà una empenta pel metabolisme. Aprofita el bon temps, la piscina o la platja per realitzar activitat física.

4

Evita l'alcohol



A part de les kcal buides que ens aporta l'alcohol, pot generar una inflamació a nivell de fetge, pàncrees, entre altres afectacions.

5

Comença el dia amb un esmorzar equilibrat.



Un esmorzar saludable sense processats t'ajudarà a fer els següents àpats menys calòrics i evitar l'ansietat la resta del dia.

CP EN US DESITJA UN BON ESTIU!