

## CONSELLS PER UN ESTIU SALUDABLE!



**No deixis d'hidratar-te!** La beguda principal per tenir una bona hidratació és **l'aigua**. A continuació podràs veure els passos a seguir per crear la teva pròpia aigua saboritzada.

**Segueix amb els canvis aconseguits!** Una de les claus per canviar els hàbits és la **adherència**. Procura mantenir els canvis que has fet al llarg de l'hivern per seguir avançant cap al teu **objectiu!**



**Mou-te!** Qualsevol activitat física o exercici és bo per mantenir-se actiu! Marca't objectius fàcils d'assolir per no perdre la motivació!

**Evita l'alcohol!** Cada vegada hi ha més evidència que l'alcohol no aporta beneficis al nostre organisme, sinó tot el contrari. Intenta deixar-lo per ocasions molt especials.



Si comences el dia amb l'esmorzar, que sigui amb **cereals integrals, fruita, fonts de calci i fibra!**

**Sopa lleuger!** Prioritza la proteïna acompanyada de vegetals.



**Controla els extrems!** Si tens gana entre hores, una fruita o un iogurt amb fruits secs, poden ser bones opcions per picar.

### PASSOS A SEGUIR PER FER LA TEVA AIGUA SABORIZADA:

- 1.- Tria les fruites, verdures, herbes aromàtiques i les espècies que vols per la teva aigua saboritzada.
- 2.- Talla les fruites i les verdures en fines làmines perquè agafi més gust. Posa-les en una gerra.
- 3.- Afegeix les espècies i herbes aromàtiques de manera natural. Aquestes últimes les pots pressionar contra el vidre perquè treguin més aroma.
- 4.- Afegeix aigua mineral i deixa-la reposar a la nevera per aconseguir la concentració de gust adequada.

### FRUITES I VERDURES MÉS UTILITZADES:

Taronja, llimona, llima, mandarina, pinya, mores, nabius, gerds, maduixes, mango, kiwi, meló, síndria, préssec, nectarina...  
Cogombre, api, pastanaga...

### HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES MÉS UTILITZADES:

Menta, sàlvia, alfàbrega, romaní, coriandre, farigola, melissa, julivert, anet, estragó...  
Gingebre, canyella, pebre rosa o pebre negre en gra, anís estrellat, beines de vainilla...

### EXEMPLES D'AIGUA SABORIZADA

- Meló amb kiwi i menta
- Síndria amb maduixa i menta
- Cogombre amb llimona i alfàbrega
- Taronja i sàlvia