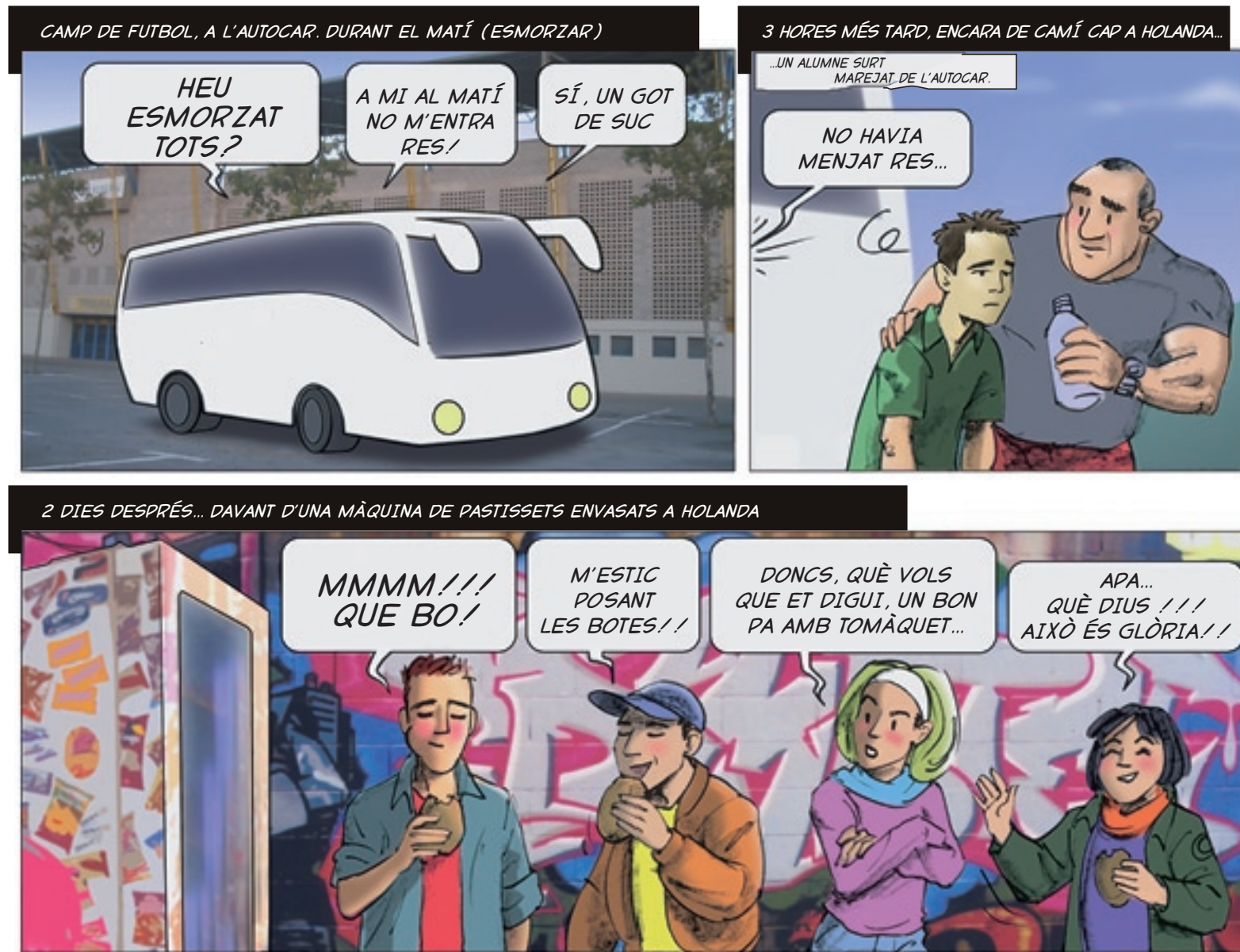


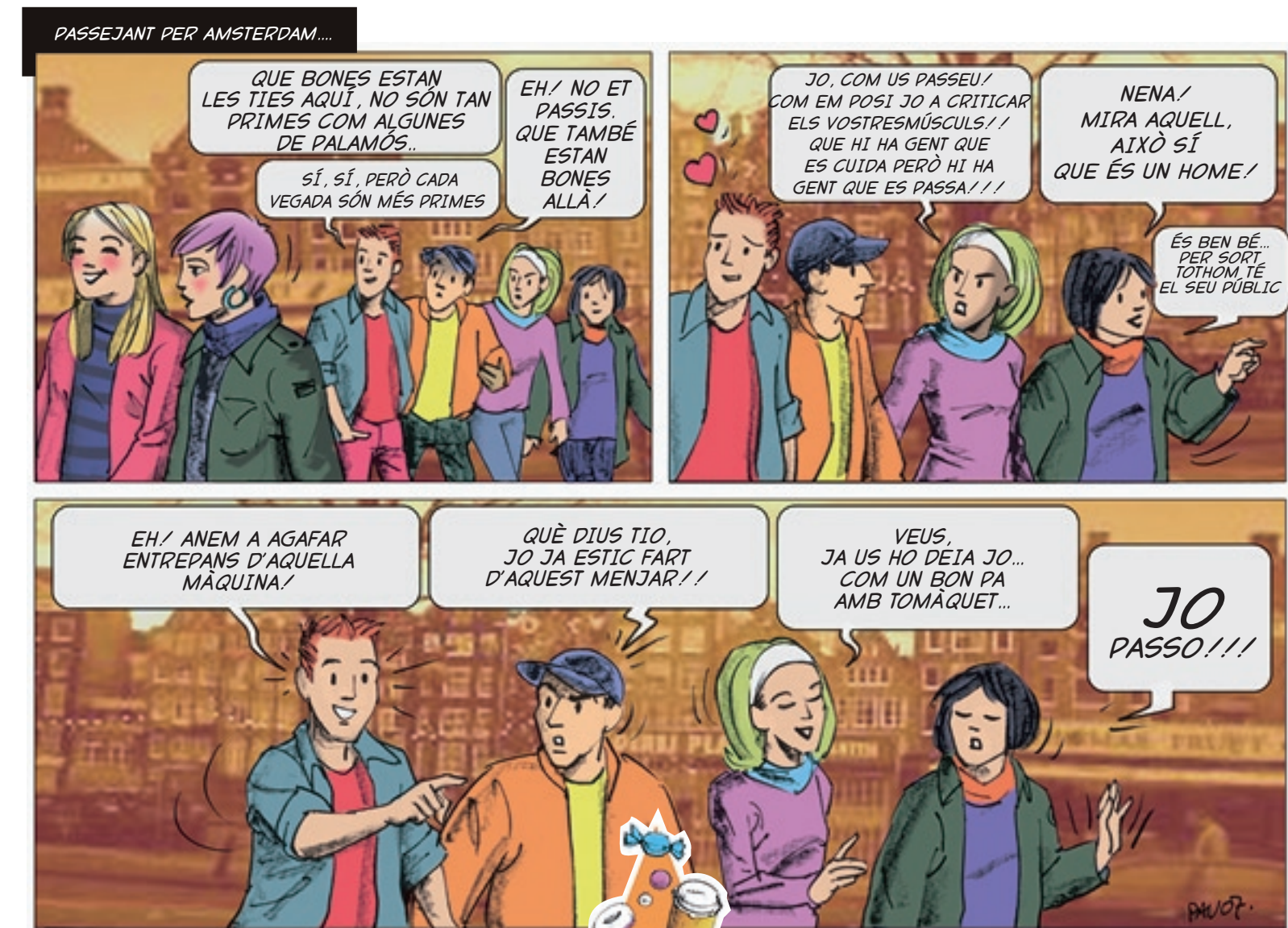
# Alimentació



4

## CONSELLS

- **L'esmorzar és l'àpat més important**, no te'l saltis
- Fes de **4 a 5 àpats** al dia
- **Mastega bé** els aliments
- **Menja tranquil** en un ambient relaxat
- **Menjar en companyia** és millor que fer-ho sol
- Intenta **beure 1,5 litres d'aigua** diaris
- **No abuis** de les llaminadures ni de la brioixeria industrial
- **Menja aliments rics en fibres:** pa, cereals, verdures, fruites, llegums
- Intenta **menjar més peix** que carn
- Cal menjar **verdura i/o amanida diàriament**
- Menja **3 peces de fruita al dia**
- I no t'oblidis de **fer exercici físic**



5



**AIGUA** PIRÀMIDE D'ALIMENTACIÓ