

TENIR BONS HÀBITS ALIMENTARIS **Se!PrA**

Una dieta saludable ha de ser:

EQUILIBRADA amb proporcions adequades de macronutrients i micronutrients.

COMPLETA que integri hidrats de carboni, proteïnes i greixos.

PRESENTABLE que sigui agradable a la vista, l'olfacte, el gust, el tacte...

VARIADA que combini textures, colors i aromes diferents.

ADEQUADA que s'ajusti a l'edat, gènere, condició física i propòsits individuals.

- Menjar saludable no significa menjar menys o menjar desagradable.
- Quan mengis, intenta parar atenció a l'ingesta de menjar, i al fet d'escollir i cuinar els aliments. **Presta atenció a quines emocions sents a l'hora de menjar**, quins records t'evoca, i quines necessitats es desencadenen darrere de certes conductes a l'hora de menjar.
- **Disminueix el consum de greixos**, embotits, mantega i menjar preparat.
- Millor cuina al vapor, a la planxa o al forn, i evita els fregits i arrebossats.
- Una dieta equilibrada passa també per la hidratació: **beu força aigua!**

Una dieta saludable ha d'estar acompanyada d'activitat física:

- Fes exercici de **tipus aeròbic**. Si tot just comences a fer exercici, fes-lo **de baixa intensitat**, que es pugui mantenir una conversa mentre el fas.
- L'objectiu és arribar als **150-250 minuts setmanals de forma progressiva**.
- Fes exercici **5 cops per setmana**. Quant més seguit sigui, més favorables són les modificacions metabòliques.

