



Consells per a unes Festes + Saludables

01



Menú

Planifica els teus menús: compra i cuina el que és imprescindible pels dies de Festa.

02



Gana

Busca l'equilibri entre la fam i la sensació de plenitud. Procura no saltar-te àpats: podria fer augmentar la gana de l'àpat Festiu.

03



**Verdures ★
Fruites**

Inclou les verdures i les fruites: que hi tinguin un lloc en els teus àpats de Festa: en aperitius, farcits, acompanyaments...

04



Racions

Fes racions petites. Sempre es pot repetir si tens més gana.

05



Aigua

L'aigua és la beguda d'elecció per hidratar-se: que no falti una gerra d'aigua a taula!

06



Poc a poc

Mastega bé els aliments, t'ajudarà a saciar-te i afavorirà la digestió.

07



Activitat física

Troba algun moment al dia per fer activitat física: sortir a caminar, fer una excursió, anar al gimnàs, fer piscina.

08



Gaudeix

Els àpats en família i amb amics; són bons moments per gaudir.



BONES FESTES

Nutricionistes Atenció Primària BSA

