

# TORNAR A LA RUTINA I A UNA DIETA SALUDABLE



S'han acabat les vacances d'estiu i s'ha iniciat l'escola. Després d'una època on solem descuidar l'alimentació, es fa necessari recuperar els nostres hàbits saludables. És hora de tornar a la normalitat i deixar el sedentarisme i el decans en excés.

L'arribada del setembre sempre ha estat acompanyat pels propòsits de recuperar la nostra forma física, perdre quilos que hem guanyat a pols durant l'estiu, i per tant arriba el moment de recuperar el temps perdut.

Per tant, és el moment de recupera la dieta saludable i equilibrada que hem abandonat durant l'estiu: cinc dinars al dia, amb especial atenció al desdèjuni, rica en fruites i verdures i amb l'aigua com a referència en la nostra beguda. Si a més a més som esportistes haurem de tenir un control especial alimentari.

L'objectiu no es altre que evitar obesitat, o altres malalties associades al sobrepès (colesterol, problemes amb el cor, ansietat, artrosi, depressió, càncer...).

## **Recomanacions per una alimentació saludable**

Per això, hi ha una sèrie de recomanacions bàsiques per que retornem a uns hàbits saludables en el que fa referència a l'alimentació:

- Fer cinc dinars al dia. El desdèjuni és el dinar més important del dia i el sopar, quan més lleuger, millor serà el descans.

- L'aigua és el millor aliat. Beure 1,5 litres al dia perquè el teu organisme estigui ben hidratat i funcioni a ple rendiment.
- No ho oblidis: val més qualitat que no pas quantitat. Sempre hauries de està més atent en la varietat que en la quantitat.
- La fruita és molt important. Cinc racions de fruita i verdura al dia t'aporten les vitamines i minerals que necessites.
- Les llegums es un plat que no pot faltar mai. Compte amb elles dues vegades a la setmana per seguir una dieta mediterrània perfecte.
- Sempre es preferible el peix que la carn. L'ideal es prendre peix dues o tres vegades per setmana.
- Important prendre fibra. La trobaràs als cereals, pa i arròs integrals.
- Adapta el consum de lactis als teus requeriments personals.