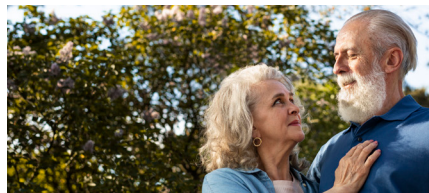




CONSELLS DE VIDA SALUDABLE



MARCA'T UN OBJECTIU DIARI O DE VIDA

Tenir una **motivació diària** millora la salut mental i enforteix el sistema immunitari.

Una rutina estructurada dona sentit al dia.

1 CUIDA LA TEVA HIGIENE DIÀRIA

- **Renta't les dents**, ja que redueix la inflamació sistemàtica i et protegeix contra malalties cardiovasculars.
- **Hidratació matutina**: veure **aigua tèbia o té verd amb llimona** ajuda a depurar toxines i aporta antioxidants que combaten l'estrès oxidatiu.



2 ESMORZA PROTEÏNES PER COMENÇAR EL DIA AMB ENERGIA

- Mantenir els **nivells de sucre en sang estables** i et donen **força física i mental** per les activitats diàries.

Exemples: ous, iogurt grec, alvocat o fruits secs.



3 DINA AMB EL "PLAT DE HARVARD"

Aquest mètode proporciona nutrients equilibrats per prevenir la inflamació i millora l'energia.

- **La meitat del plat: verdures i fruites** (fibra, vitamines).
- **Un quart: proteïnes magres** (pollastre, peix, llegums)
- **Un quart: carbohidrats complexos** (quinoa, arròs integral)

Eviteu els ultraprocessats.



4 SOPA AVIAT I LLEUGER

- Un **sopar lleuger** facilita la digestió i millora la qualitat de la son

Exemples: sopa de verdures, peix al vapor o truita a la francesa



5 DORM 7 - 8 HORES

- El **descans nocturn** ajuda a **regenerar teixits**, enforteix **el sistema immunitari** i **millora la memòria**.

Intenta anar a dormir a la mateixa hora cada nit.



6 ESTIGUES ACTIU

- **Mantenir-se en moviment** **millora la qualitat de vida** i **prevé complicacions cròniques**

- **Exercici adaptat**: Entrenaments amb pes lleuger o bandes elàstiques (per millorar força i evitar caigudes).

- **Camina per la natura**: redueix l'estrès, millora la circulació i enforteix el cor.



7 SOCIALITZA AMB FAMÍLIA I AMICS

- Compartir moments amb altres **millora els ànims**, **redueix l'estrès** i **reforça la salut mental**. **Busca connexions significatives.**



8 APRÈN A GESTIONAR L'ESTRÈS

- Tècniques com **meditació** i **respiració nasal** ajuden a **reduir la tensió arterial**, **milloren la son** i **alleugereixen l'ansietat**.

- Dedicar-hi **5 minuts al dia** a respirar profundament o practicar la meditació.



La teva salut està a les teves mans

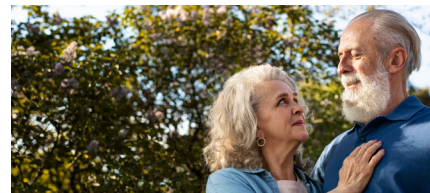
Petits canvis diaris poden marcar una **gran diferència en el teu benestar**

Comença avui i prioritza la teva qualitat de vida





CONSEJOS DE VIDA SALUDABLE



MÁRCATE UN OBJETIVO DIARIO O DE VIDA

Tener una **motivación diaria** mejora la salud mental y fortalece el sistema inmunológico.

Una rutina estructurada da sentido al día.

1 CUIDA TU HIGIENE DIARIA

- **Lávate los dientes**, ya que reduce la inflamación sistémica y te protege contra enfermedades cardiovasculares.



- **Hidratación mañanera**: beber **agua tibia o té verde con limón** ayuda a depurar toxinas y aporta antioxidantes que combaten el estrés oxidativo.



2 DESAYUNA PROTEÍNAS PARA EMPEZAR EL DÍA CON ENERGÍA

- Mantienen los **niveles de azúcar en sangre estables** y te dan **fuerza física y mental** para las actividades diarias.

Ejemplos: **Huevos, yogur griego, aguacate o frutos secos.**

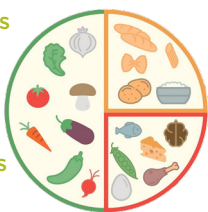


3 ALMUERZA CON EL "PLATO DE HARVARD"

Este método proporciona nutrientes equilibrados para prevenir inflamación y mejora la energía.

- **La mitad del plato**: **Verduras y frutas** (fibra, vitaminas).
- **Un cuarto**: **Proteínas magras** (pollo, pescado, legumbres).
- **Un cuarto**: **Carbohidratos complejos** (quinoa, arroz integral).

Evita ultraprocesados.



4 CENA PRONTO Y LIGERO

- Una **cena ligera** facilita la digestión y mejora el sueño.

Ejemplos: **Sopa de verduras, pescado al vapor o tortilla francesa.**



5 DUERME 7 - 8 HORAS

- El **descanso nocturno** ayuda a **regenerar tejidos**, fortalece **el sistema inmunario** y **mejora la memoria**.

Intenta acostarte a la misma hora cada noche.



6 MANTENTE ACTIVO

- Mantenerse en movimiento **mejora la calidad de vida y previene complicaciones crónicas**.

- **Ejercicio adaptado**: Entrenamientos con peso ligero o bandas elásticas (para mejorar fuerza y evitar caídas).

- **Caminar por la naturaleza**: Reduce el estrés, mejora la circulación y fortalece el corazón.



7 SOCIABILIZA CON FAMILIA Y AMIGOS

- Compartir momentos con otros, **mejora el ánimo, reduce el estrés y refuerza la salud mental**. Busca conexiones significativas.



8 APRENDE A GESTIONAR EL ESTRÉS

- Técnicas como **meditación y respiración nasal** ayudan a **reducir la tensión arterial, mejoran el sueño y alivian la ansiedad**.

- Dedica **5 minutos al día** a respirar profundamente o practicar la meditación.



Tu **salut** está en tus manos

Pequeños cambios diarios pueden marcar una **gran diferencia en tu bienestar**

Empieza hoy y prioriza tu calidad de vida

