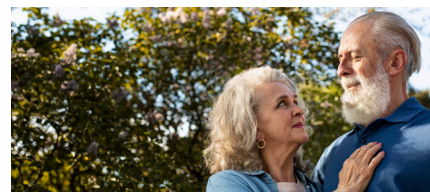




## EINES PER UNA VIDA SALUDABLE



Mantenir un **estil de vida saludable** és essencial per al benestar físic i emocional. En aquest full us presentem **diverses eines digitals** per ajudar-vos a cuidar el vostre cos, fomentar bons hàbits i millorar la vostra salut.

### 1 Recomanacions dietètiques saludables i sostenibles de l'AESAN



[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/-docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES\\_](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/-docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_)



### 2 Recomanacions nutricionals per un esmorzar adequat



[https://sennutricion.org/media/Publicaciones/Informe\\_DND\\_19\\_marzo\\_2019\\_VW.pdf](https://sennutricion.org/media/Publicaciones/Informe_DND_19_marzo_2019_VW.pdf)

### 3 Recomanacions d'hidratació



[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2016/diptico\\_HDNN.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2016/diptico_HDNN.pdf)



<https://www.youtube.com/watch?v=2ZWcjP9K0PI>



### 4 Vídeo: com llegir l'etiquetatge alimentari

### 5 Menú saludable per tota la família: com planificar-lo i elaborar-lo

<https://www.centrojuliafarre.es/blog/menu-semanal-saludable/>



**APP recomanada: YUCA**

Per conèixer el valor nutricional dels aliments



**Yuca**



# INFORMACIÓ PER A PACIENTS

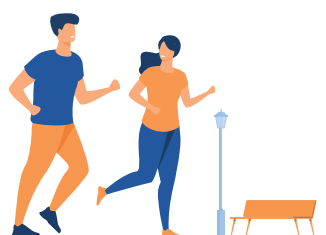


## EINES PER UNA VIDA SALUDABLE

### 6 Activitat física per la salut i reducció del sedentarisme



[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/recomendaciones\\_actividad\\_fisica.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/recomendaciones_actividad_fisica.pdf)



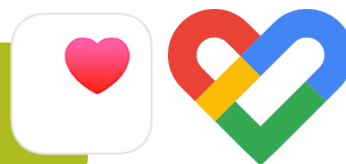
### 7 Recomanacions per ser una persona menys sedentaria



<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/recomendaciones/home.htm>

#### APP recomanada:

Aplicacions de registre i seguiment de la nostra activitat física, com "Google Fit" o "Apple Salut".



### 8 Higiene i cures dentals



<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/salut-bucodental/higiene-cura-dents/recomanacions-bon-raspallat/>



### 9 Hàbits d'higiene bàsics



<https://www.esuelacantabradesalud.es/habitos-higiene-basicos>

#### APP recomanada:

Aplicacions per monitorar els nostres hàbits, com "Habitify" o "Streaks".



**Habitify**

