

RECORDEU:

- **REPARTIU ELS ALIMENTS EN QUATRE O CINC MENJARS AL DIA.**
- **MANTINGUEU UN HORARI REGULAR EN ELS MENJARS.**
- **MENGEU LENTAMENT, ASSEGUT/DA, MASTEGUEU BÉ ELS ALIMENTS.**
- **BEBEU 1,5L D'AIGUA AL DIA, MILLOR ENTRE ÀPATS,** podeu també prendre-la com infusió.
- **UTILITZEU PREFERENTMENT LES COCCIONS RECOMANADES:** planxa, forn, vapor, bullits, papillota, brasa, microones, estofats o graella. Consumiu els fregits i arrebossats amb moderació i esporàdicament (màxim dos cops per setmana).
- **MANTENIU UN PES ADEQUAT.** Controleu el pes un cop per setmana en les mateixes condicions (dia, hora, bàscula, roba).
- **HEU DE REALITZAR EXERCICI FÍSIC MODERAT I/O ACTIVITAT FÍSICA A DIARI.** Es recomana caminar una hora cada dia (comenceu amb ½ hora i aneu augmentant el temps), feu natació, aquagym, etc.

EXEMPLE DE MENÚ



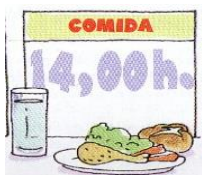
ESMORZAR

- 1 got de llet semi-desnatada amb cafè
- 2 torrades petites o 40g de pa integral amb oli d'oliva
- 1 peça de fruita



MIG MATÍ

Entrepà: 60g de pa integral amb oli i/o tomàquet + llom ibèric o tonyina o formatge (si curat màxim 40g)



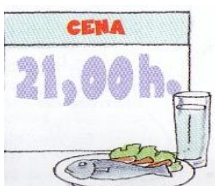
DINAR

- Amanida variada (enciam, tomàquet, cogombre, pastanaga...)
- Arròs o pasta integral, patata, llegum (mesura d'un plat de postres)
- Cuixa de pollastre al forn amb verdures a la brasa/ forn



BERENAR

- Un iogurt no ensucrat
- Un grapat petit de fruita seca variada (nous, avellanes...)



SOPAR

- 1 plat de verdura amb patata
- Llenguado o salmó al forn o a la papillota amb llimona
- 1 iogurt no ensucrat o formatge fresc baix en greix i sal

