



En aquests moments és important que la teva dieta ajudi a enfortir el teu sistema immune i et proporcioni una nutrició adequada sense pujar de pes.

LA BASE DE LA DIETA HA DE SER VEGETAL:

Augmenta el consum d'aliments rics en vitamines i minerals, com ara la fruita i la verdura.

Si no trobes vegetals frescos, compra'ls congelats o envasats en vidre.

Consumeix llegums i cereals integrals, t'aportaran vitamines i fibra.



ENFORTEIX LES TEVES DEFENSES:

Afegeix a la llista de la compra:

Omega-3 i 6: sardina, salmó, tonyina, nous. **Zinc:** pollastre, gall dindi, peix, fruits secs. **Vitamina A:** pastanaga, espinacs, bleda, bròquil, enciam, ou. **Vitamina C:** taronja, mandarina, pinya, llimona, maduixes, kiwi, bròquil. **Vitamina E:** fruits secs, oli d'oliva, mango, papaia.

EL SOL, LA TEVA FONT PRINCIPAL DE VITAMINA D:

Surt cada dia al balcó o a la finestra durant 10-20 min. Mantén una activitat física moderada, afavoriràs l'absorció de calci i vitamina D. Augmenta el consum de peix blau, llet sencera, iogurts, formatges, bròquil...



NO ET DESCUIDIS DE LES PROTEÏNES, I REDUEIX EL SUCRE:

Consumeix proteïnes, ajudaràs la teva musculatura: ous, peix, tofu, fruits secs, llegums.

Evita el consum de menjar ràpid, aliments industrialitzats, refrescs ensucrats i brioixeria.

SEGUEIX UNES RUTINES D'ALIMENTACIÓ:

Recorda: si et mous menys, no necessites consumir tant.

Fixa els horaris dels àpats, ajudaràs el teu metabolisme, i sopa d'hora (dormir amb la digestió feta millora el descans).

