



## Tornar a la rutina després del Nadal

La tornada a la normalitat implica recuperar els bons hàbits i al començament d'un any nou ens proposem el repte de canviar algunes costums millorables cap a una vida més saludable.

Alguns dels consells per començar bé l'any, són els següents:

-Esmorza sempre, evitant la brioixeria industrial que només ens aporta greixos saturats i sucres. Un bon esmorzar es basa en una peça de fruita, aliments del grup dels cereals (sense sucres afegits) i un làctic (semidesnatat).

-Cuinar saludable amb oli d'oliva verge, reduint els fregits i evitant l'excés de salses grasses. Caldrà potenciar les coccions al forn, a la planxa, "papillota", al vapor...

-Fer els 5 àpats diaris (evitant passar més de tres hores entre ingestes), per tal d'assegurar un aport suficient a nivell qualitatiu i quantitatiu de nutrients, i per evitar picar entre hores.

I davant voler picar alguna cosa es recomana fer-ho escollir els fruits secs crus, la fruita, les infusions, els lactis desnatats...

-Evitar que el berenar sigui a base de brioixeria, "snacks" ensucrats i amb greix saturat o amb greix vegetal hidrogenat, sucres comercials, llaminadures, etc. El berenar ideal consisteix en una peça de fruita i un aliment del grup dels cereals (sense sucres afegits).

-Reducir els aliments precuinats rics en greix i sal i pobres en vitamines i minerals.

-Beure entre 1,5-2 litres d'aigua al dia. Cal tenir en compte que hi ha molts aliments com les fruites, les verdures, sopes, cremes que també són rics en aigua.

-Fer exercici, ja que ens ajuda estar actius i a millorar el ritme intestinal.

-Dormir entre 8 i 9 hores. Està demostrat que la falta de son redueix la resposta immunitària de l'organisme en front els microorganismes.