



Com es pot gaudir d'unes festes actives i saludables

10 consells per aconseguir-ho:

- 1. Gaudiu de temps** amb els amics i la família. Penseu que el millor regal és el vostre temps. Aquestes dates són propícies per a la solidaritat; és fàcil col·laborar en activitats de voluntariat.
- 2.** Planifiqueu les **compres de Nadal** tenint en compte el que necessiteu. És la millor manera de controlar despeses! Informeu-vos i trieu sempre les opcions més saludables i sostenibles.
- 3. Mengeu sa i de gust!** Consulteu les nostres receptes. Per sentir-vos millor, controleu la mida de les racions i combineu els àpats de festa amb altres de més lleugers.
- 4. Sigueu creatius.** Proveu maneres diferents d'incloure **fruita i verdures als vostres plats**, us ajudaran a arribar a les 5 peces al dia. Hi ha opcions divertides i molt saludables!
- 5. Mogueu-vos.** Passegeu, sortiu a patinar, ballar, jugar. Són activitats divertides i saludables! Si feu regals, opteu pels que afavoreixen l'activitat física: pilotes, pales, patins, cordes de saltar, podòmetres. Així és fàcil fer 30 minuts al dia d'activitat física.
- 6. Modereu el consum d'alcohol.** Si en consumiu, feu-ho amb moderació. Si heu begut alcohol no conduïu. Per calmar la set, l'aigua és la millor opció.
- 7. Si us heu de desplaçar**, ca mineu o utilitzeu el transport públic. Si aneu amb vehicle, **reviseu-lo i conduïu amb precaució**. Aquest és un moment bo per visitar familiars i amics, anar d'excursió, a la neu o viatjar.
- 8.** Si feu vacances, procureu **descansar**. En la mesura del possible, simplifiqueu i compartiu les feines de les celebracions! Aconseguiu estones de relax.
- 9. Protegiu-vos del fred**, sobretot els infants i la gent gran. Consulteu la previsió del temps si heu de sortir. Abrigueu-vos bé i eviteu els canvis bruscos de temperatura.
- 10. Us heu plantejat deixar de fumar?** El començament de l'any és un bon moment per intentar-ho, el millor propòsit per a any nou!

