

# MenjarSa

## • Feu entre 3 i 5 àpats al llarg del dia.

L'esmorzar, el dinar i el sopar, i els complementos entre hores, a mig matí i el berenar.

## • És convenient que beveu aigua sovint (6-8 gots/dia), especialment en entorns calorosos o si treballeu a l'aire lliure.

## Si a l'hora de dinar opteu per:

### • Menú de restaurant o del menjador de l'empresa.

Cal fer una tria equilibrada o escollir plats únics. **Modereu la mida de les racions**, sobretot si la feina és sedentària.

### • La carmanyola.

Cal donar prioritat als farinacis (pasta, arròs, llegums, patates) i a les verdures, amb petites porcions de carn, ous o peix. Adeqüeu-ne les quantitats a les vostres necessitats i **prioritzeu les postres de fruita fresca.**

### • L'entrepà.

Pot ser una bona opció per a alguns dies. Poseu-hi **imaginació i varietat**, amb diferents tipus de pans (pa integral, de llavors, etc.) i de farcits (verdures escalivades, truites, etc.).

Qualsevol de les opcions anteriors pot ser adequada si es complementa amb la resta d'àpats del dia, especialment amb el sopar.

## Recordeu prendre de 2 a 3 peces de fruita fresca al dia.

**A la feina, tingueu “un petit rebost”**, amb alguns aliments que us permetin fer una pausa breu i un refrigeri (fruita fresca o seca, iogurt, bastonets de pa, infusió, etc.). Eviteu, però, fer-ho a la mateixa taula de treball o anar “picant” al llarg del dia.

**Per als dies en què tot falla**, podeu optar per alguns aliments i begudes de les màquines expenedores. És a les vostres mans fer-ne **una tria saludable, amb baix contingut de greix, sal i sucres** (prioritzeu entrepans, fruita seca, etc.).

## Estratègies per sentir-vos millor!

- Menegeu racions petites, variades i repartides al llarg de la jornada.
- Beveu aigua sovint.

# i moure's ...

**Acumuleu un mínim de 30 minuts d'activitat física moderada, cinc o més dies per setmana.**

## A la feina...

- Utilitzeu **les escales**. Si n'hi ha moltes, combineu-les amb l'ascensor.
- **Participeu** en l'organització i/o en l'oferta d'activitats físiques a l'empresa.

## Com es pot augmentar el nombre de passos diaris?

- Per anar a treballar, fer els encàrrecs, etc., desplaçeuvos de manera activa, **a peu o en bicicleta.**
- Si opteu pel transport públic, **baixeu alguna parada abans** d'arribar a la destinació i acabeu el recorregut caminant.
- En caminar, **intercaleu** alguns minuts de **marxa més ràpida.**
- Feu **caminades de 10 minuts** durant el dia: abans d'anar a la feina, a l'hora d'esmorzar o de dinar.
- **Busqueu les ocasions per ser físicament actius.** Per exemple: si treballeu en una oficina, utilitzeu una impressora que estigui una mica allunyada.

**Pujar escales i caminar a bon pas són exercicis excel·lents**

**Pràcticament sempre hi ha una opció activa. Busqueu-la i convertiu-la en un hàbit.**

## Consells saludables

- **Respectar l'horari i el nombre d'àpats** és important per mantenir una alimentació saludable.
- Com més **varietat d'aliments** consumim, més garantim les necessitats nutricionals.
- Poseu-vos **objectius fàcilment assumibles**.
- **Augmenteu** el nivell d'activitat física de forma **gradual i progressiva**.
- **Combineu diferents tipus d'activitat** que us agradin i busqueu amb qui compartir-les.
- Eviteu les lesions. **Manteniu una postura correcta** en tot moment.

# MenjarSa i moure's ...



també a la feina