

FER
SALUT
CADA DIA
és molt important

**Aquí tens les peces
per construir un estil
de vida saludable**



FER
SALUT
CADA DIA
és molt important

Perquè fer salut cada dia és molt important,
et recomanem els estils de vida següents:

- Menja 5 peces de **fruita i verdura**, són font de vitamines, minerals i fibra.
- Fes com a mínim 30 minuts d'**activitat física**, t'ajudarà a estar en bona forma i a mantenir el pes.
- Beu més d'un litre d'**aigua** al dia, és la beguda fonamental per hidratar-se.
- Pren làctis, almenys 1 **iogurt** al dia, perquè t'aporta calci i és fàcil de digerir.



**Generalitat
de Catalunya**