



Recomanacions generals per a Nadals

1. Els festius son 5, la resta de dies cal fer dieta encara millor que la resta de l'any.
2. Podem tastar una mica de tot però no repetir.
3. Esmorzar bé.
4. Aixecar-se d'hora.
5. Comprar el menjar just i no obrir res abans del 24.. És important vigilar la mida de les racions.
6. Refrescos light i sense cafeina
7. **Els dies festius** fer un sopar lleuger amb verdures i fruita.
Ex: amanida de tomàquet i formatge fresc. Maduixes amb suc de taronja (cal tenir sopars previstos si no es solen sopar restes). Escollir ingredients lleugers, no abusar de les quantitats, escollir formes de cocció que requereixin afegir pocs greixos, vigilar les combinacions de plats, no picar entre hores, utilitzar oli d'oliva com a norma, introduir la fruita en els àpats, compensar els àpats feixucs amb altres més lleugers la resta del dia.
8. No sopar restes del dinar. Si sobren canelons congelar-los i utilitzar-los per dinar fora de festes.
9. Buscar una estona de cada dia per caminar. També podem pujar escales (no utilitzar l'ascensor), anar amb bicicleta o jugar una estona amb la Wii.
10. Cap a la 13:00-14:00 prendre alguna beguda light per enredar l'estómac i no arribar amb tanta gana , abans dels àpats.

Per més informació visiteu els webs de:

<http://www.gencat.cat/salut/depsalut>