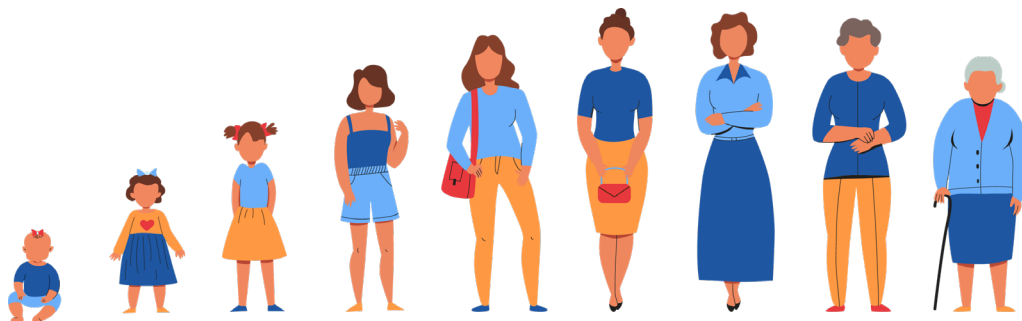




EL TEU COS CANVIA, ELS TEUS HÀBITS TAMBÉ HO HAN DE FER

Cada etapa de la vida té unes necessitats diferents.



MOU-TE, ALIMENTA'T BÉ I CUIDA EL TEU DESCANS PER MANTENIR L'ENERGIA I EL BENESTAR.

CANVIS DEL COS AL LLARG DE LA VIDA

El pas del temps no s'atura; el sedentarisme físic accelera els seus efectes.



A PARTIR DELS 35 ANYS

- **Massa muscular** (0,5–1% anual sense força).
- **Potència muscular.**
- + **Fatiga si hi ha poc descans.**



A PARTIR DELS 45-50 ANYS

- !!! **Canvis hormonals** (menopausa/andropausa).
- + **Redistribució de greix** (més abdominal).
- **Densitat òssia** (si no es practica força).



A PARTIR DELS 60 ANYS

- **Força, mobilitat i reflexos.**
- **Sensació de set i gana.**
- + **Risc de caigudes i desnutrició.**
- !!! **Canvis reversibles** (amb exercicis de força + bona alimentació).



QUÈ NECESSITA EL TEU COS

05

Nutrients i hàbits que ajuden al múscul, l'os i l'aportació d'energia.



COMPONENT	FUNCIÓ	FONTS RECOMANADES
 PROTEÏNES	Mantenir múscul i teixits.	Llegums, tofu, ou, peix, làctics fermentats...
 HIDRATS COMPLEXOS	Aporta energia estable.	Pans i pastes integrals, civada, arròs integral, llegums, tubercles...
 GREIXOS SALUDABLES	Fabricar hormones i protegir el cor.	Oli d'oliva verge extra (AOVE), alvocat, fruita seca natural o torrats...
 FIBRA	Ajudar a la digestió, la sacietat i el control del colesterol.	Fruïtes, verdures, llegums, cereals integrals...
 VITAMINES I MINERALES	Regular la immunitat, metabolisme i mantenir la salut òssia.	Verdures de colors, fruita fresca, làctics enriquits...
 AIGUA	Ajudar a totes les funcions vitals.	Aigua, infusions, fruites, sopes, verdures crues...

No hi ha una edat ideal per menjar bé: el que tries
avui determina la teva energia de demà.





QUÈ NECESSITA EL TEU COS

L'exercici és “medicina” per a totes les edats, però cal adaptar-lo.



35 - 45 ANYS



- **Activitat** → Força + caminades ràpides.
- **Freqüència** → 2-3 vegades/setmana de força + caminar la majoria dels dies.
- **Beneficis** → Manté múscul, millora la salut cardiovascular i ajuda a prevenir lesions.



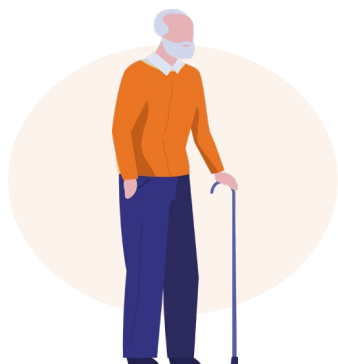
45 - 60 ANYS



- **Activitat** → Força + mobilitat + equilibri.
- **Freqüència** → 2-3 cops per setmana, incorporant exercicis de mobilitat i equilibri.
- **Beneficis** → Enforteix els músculs i els ossos, millora la mobilitat i l'equilibri, ajuda a prevenir lesions i afavoreix l'autonomia.



+ 60 ANYS



- **Activitat** → Caminar, nedar, bici suau + força lleugera + equilibri.
- **Freqüència** → 150 minuts d'activitat física setmanal + almenys 2 sessions de força, incorporant exercicis d'equilibri 3 o més dies per setmana.
- **Beneficis** → Preserva l'autonomia, redueix el risc de caigudes, manté la força i millora la qualitat de vida.



COM COMPLEMENTAR EL MOVIMENT AMB L'ALIMENTACIÓ

Dies actius / amb entrenament



- Hidrats integrals.
- Fruita i fruita seca.
- Proteïnes a tots els àpats.
- Reforçar la hidratació.

Exemple:

Pasta integral + pollastre + verdures; plàtan abans o després d'entrenar.

Dies sedentaris / treball d'oficina



- Verdures.
- Proteïna vegetal o peix.
- Menys quantitat d'hidrats integrals.

Exemple:

Amanida gran + cigrons + ou.

Dies de descans



- Proteïna suficient.
- Verdures i fruita.
- Hidratació abundant.

Exemple:

Verdures al vapor + tofu/peix + cuscús integral.





PETITES ACCIONS QUE SUMEN SALUT

Petits hàbits avui, grans resultats a la teva salut demà.



MOVIMENT DIARI



- Camina 30 min o 8.000–10.000 passos.
- Aixeca't cada hora.
- Puja escales sempre que puguis.
- Practica exercicis d'equilibri (un peu, línia recta, taló–punta).



ALIMENTACIÓ PRÀCTICA



- Fruïta o fruita seca en lloc d'ultraprocessats.
- Verdures en 2 àpats al dia.
- Proteïna a tots els àpats (prioritza la vegetal).



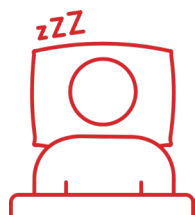
HIDRATACIÓ



- Aigua amb cada àpat.
- Glops durant la jornada.
- Sopes, fruites i verdures per complementar.
- Ampolla visible a l'escriptori.



DESCANS



- 7-8 hores de son.
- Rutina relaxant abans de dormir.
- Allunyar pantalles 60 minuts abans d'anar-se'n al llit.



EXEMPLE PRÀCTIC

CANVIS APLICATS



Camina a la feina (+3.000 passos/dia)



2 sessions de força/setmana



Esmorzar millorat: fruita + proteïna



1 got d'aigua en llevar-te + ampolla durant el dia



Més verdures al dinar i el sopar

RESULTATS POSSIBLES



Energia



Massa muscular funcional



Greix abdominal



Dolor lumbar



Benestar general

