



MENJAR I HIDRATAR-SE SEGONS L'ACTIVITAT DIÀRIA

Els canvis sostenibles depenen d'hàbits, no de xifres puntuals.



Greixos poli i mono insaturat



No oblidis hidratar-te amb aigua

RECORDA:

Prioritza proteïna vegetal



1/4 aliments rics en proteïna



1/4 aliments rics en hidrats de carboni



1/2 verdures i hortalisses (de temporada i proximitat)