



GUIA COMPLEMENTÀRIA COM HAS D'ORGANITZAR EL TEU MENÚ

04



PAS A PAS



Defineix els teus horaris: Anota els teus moments de menjar i els teus dies d'activitat física.



Fes una llista base: Verdures, fruites, proteïnes, cereals integrals, llegums, làctics o alternatives i greixos saludables.



Equilibra: Cada àpat principal ha d'incloure els tres grups (verdures + proteïnes + hidrats).

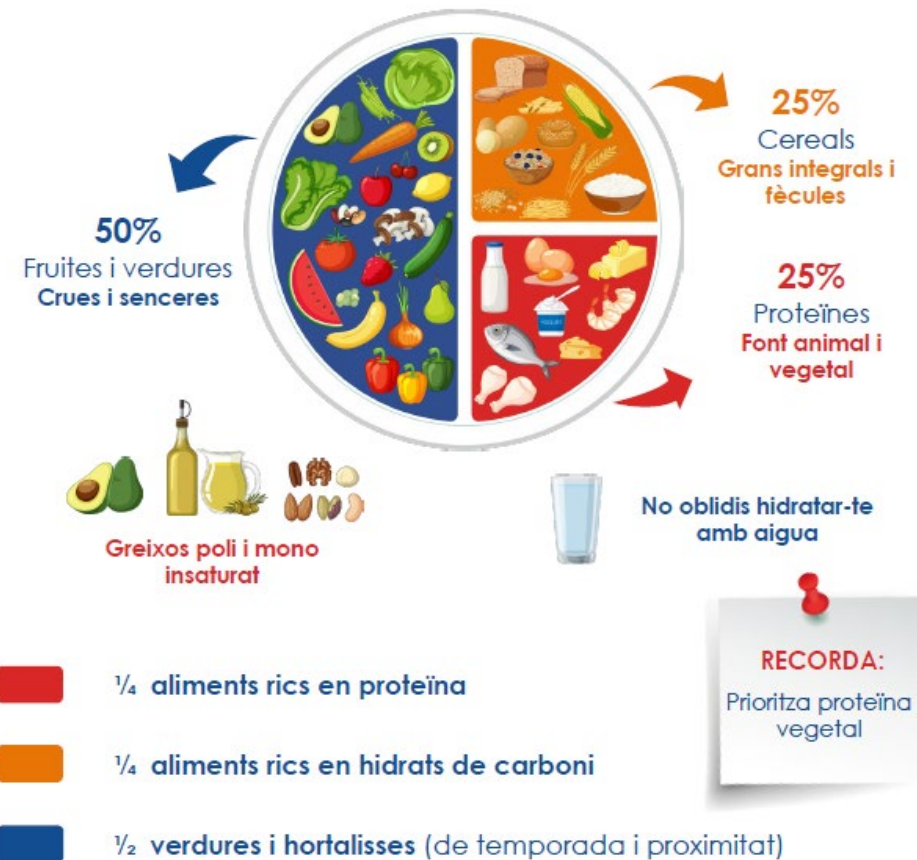


Deixa buits flexibles: No fa falta que tot estigui tancat, deixa marge per a imprevistos o àpats socials.



Planifica la compra: Organitza-la per seccions (frescos, congelats, rebost).

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





ENQUESTA AUTOAVALUABLE: T'HIDRATES I MENGES SEGONS LES TEVES NECESSITATS?

1. Bec aigua amb els àpats principals.
2. M'hidrato regularment durant la meva jornada laboral.
3. Augmento el meu consum d'aigua quan fa calor o suo molt.
4. Prenc fruita o verdura a cada àpat.
5. Trio aigua en lloc de refrescos o begudes ensucrades.
6. Ajusto els meus àpats segons el tipus de dia (actiu, sedentari, descans).
7. Noto bona energia i concentració durant el dia.
8. Poques vegades tinc sensació de set, fatiga o mal de cap.

Sempre (3 punts)	A vegades (2 punts)	Gairebé mai (1 punt)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Interpretació:

0-11 punts: Has de millorar la teva hidratació i planificació alimentària. Comença per beure més aigua i afegir-hi fruita i verdura diària.

12-18 punts: Bon camí, revisa els horaris i la qualitat dels aliments per millorar l'energia.

19-24 punts: excel·lent!
Mantingues els teus hàbits i sigues constant en hidratació i àpats equilibrats.

**PUNTUACIÓ TOTAL
(24 MÀX.)**