

## **Nous propòsits pel 2018**

Cada vegada que s'acaba un any és habitual fer una llista de propòsits per al nou que comença, com fer activitat física o cuidar l'alimentació.

De cara a l'any nou és el moment de plantejar-se nous propòsits, recordeu alguns dels consells que us ajudaran a gaudir d'una millor salut:

- Seguir una alimentació variada i equilibrada, especialment rica en fruita i verdura
- Esmorzar cada dia (és un dels àpats més importants)
- Evitar saltar-se àpats
- Portar un estil de vida actiu: pujar per les escales i fer desplaçaments a peu sempre que es pugui
- Caminar una estona a bon ritme cada dia (que es pugui mantenir una conversa, però amb un cert esforç)
- Dormir cada dia entre 6 i 8 hores
- Participar en activitats socials
- Mantenir una actitud positiva
- Practicar un hobby (afició). Millor si és a l'aire lliure
- Si fumeu, és un bon moment per plantejar-se deixar de fumar
- Protegir-se dels efectes del sol

**L'equip del CAP Roger de Flor aprofitem per desitjar-vos una bona entrada d'any.**