

Gabon osasungarri batzuetarako aholkuak

01. Janaria era osasungarrian prestatu.

Aprobetxatu janaria lurrunetan, labean edo plantxan prestatzeko.

03. Ez hartu gatz gehiegi.

Apioak, espezieak edo belar aromatikoek ere zaporea ematen diete elikagaie, eta hipertentsioaren arriskurik gabe.

05. Ez pikatu otordu artean.

Gozokien tentazioa saihestu eta ondo gorde otordu artean.

07. Kontuz alkoholarekin.

Ajerik izan nahi ez baduzu, alkohola momentu puntaletan eta urarekin tartekatuz hartu.



02. Fruta eta barazkiak jan.

Cogoratu! Zuntzak hesteetako igarotzea erregulatu du eta, gainera, kolesterol maila kontrolatzen du.

04. Postrea behin bakarrik.

Turroiak, mazapanak eta bonboiak jan, baina ez gehiegi: jan soilik ospakizuneko bazkarian edo afarian, eta ez errepikatu.

06. Ura ez da arraintzat bakarrik.

Edan 8 ur baso egunean. Hesteetako igarotzea laguntzen du eta alkoholak sortzen duen deshidratazioari aurre egin.

08. Egin ibilaldi bat familia eta lagunekin.

Betekada baten ondoren, digestioa egiten lagunduko dizu eta gainera, ariketa egingo duzu. Egunean 5.000 pausu eman behar dira, oparitu zure buruari podometro bat.

09. Zaindu zure pisua.

Ez zoratu, baina saiatu zure pisua kontrolatzen, sorpresarik ez hartzeko.

