

Pràctiques sostenibles

Aprofita el teu dia

El primer menjar del dia és fonamental, Comença el dia amb un bon desdejuni.

Evita caminar apurat i dedica almenys 15 minuts només per a tu. Aprofita aquest lapse de temps per a escoltar la teva música favorita, llegir el diari o un llibre.

No mengis menys, menja millor

Familiaritza't amb la piràmide de l'alimentació sana. En la base estan els aliments que cal prendre diverses vegades diàriament: arròs, pastes, patates, verdures, hortalisses, fruites, lactis i oli d'oliva

En el nivell intermedi estan els aliments que cal prendre diverses vegades cada setmana: carn, peixos, ous, llegums, fruita seca.

En la cúspide de la piràmide, els que només s'han de consumir ocasionalment: dolços, gelats i refrescos.

En la mesura del possible, elimina les preparacions fregides i opta per cuinar-les o rostir-les.

Beu més

Beu aigua durant els menjars i entre elles, de 5 a 8 gotes diaris. Amb exercici intens o calor, una mica més.

No substitueixis l'aigua per refrescos ensucrats o suc industrial.

Dorm bé

Per a mantenir-te amb energia i vitalitat diàriament el teu cos i ment necessiten descansar. És per això que has d'evitar vetllar i aprofitar la nit per a dormir i relaxar-te. Per a aconseguir-ho, és important que defineixis un horari en què aniràs a ficar-te al llit i facis d'això una rutina. En conseqüència, veuràs com fins al teu humor i ànim millora. Dorm 8 o 10 hores seguides diàries.

Segueix el teu instint

Aprèn a escoltar què és el que et demana el teu cos. Menjar sense tenir gana no és la solució. Fes exercici, surt a divertir-te amb els teus amics, llegeix un llibre, balla, canta o realitza l'activitat que més t'agradi.

Viu Actiu, Mou-te

El nostre cos està dissenyat per a moure's, per la qual cosa l'estil de vida sedentari és un perill per a la salut.

Mou-te almenys entre 30 i 60 minuts al dia, a una intensitat moderada. Ves caminant a classe, utilitza les escales en comptes de l'ascensor...

Fes esport, diverteix-te

Tria l'exercici o practica l'esport que millor s'adapti a les teves circumstàncies i gustos personals. T'aportarà molts beneficis.



Pujar Escales

"A la feina, fem salut. Pugem escales!" És un projecte que té com a objectiu facilitar la pràctica de l'activitat física quotidiana tot fomentant l'ús de les escales a l'entorn laboral.

La campanya utilitza rètols ben visibles (adhesius i cartells), que es col·loquen en llocs estratègics dels edificis -punts de decisió com ara la recepció, l'ascensor, els graons- amb missatges que promouen l'ús de les escales. Està demostrat que aquesta intervenció és molt efectiva per augmentar el nivell d'activitat física dels treballadors.

