



## CONSELLS PER UN NADAL SALUDABLE

**Compensa.** Els àpats copiosos fent la resta d'àpats més lleugers.

**El menú.** A part dels plats tradicionals, busca receptes que incloguin verdures i hortalisses.



**Les Begudes.** Calma la set sempre amb aigua, controla els refrescos i limita el consum de begudes alcohòliques.

**Planifica els àpats.** Dur la llista de la compra i adquireix el necessari per evitar el malbaratament alimentari.

**Exercici.** No deixis de practicar-lo durant aquest dies.



**Les racions.** Serveix-te al plat la ració que realment et menjaràs.



**Els torrons i altres dolços.** En porcions petites i retirar-los si la sobretaula s'allarga massa.

**Les postres.** Prioritza la fruita fresca. Afegir un bol de fruita, tallada i presentada de manera atractiva

