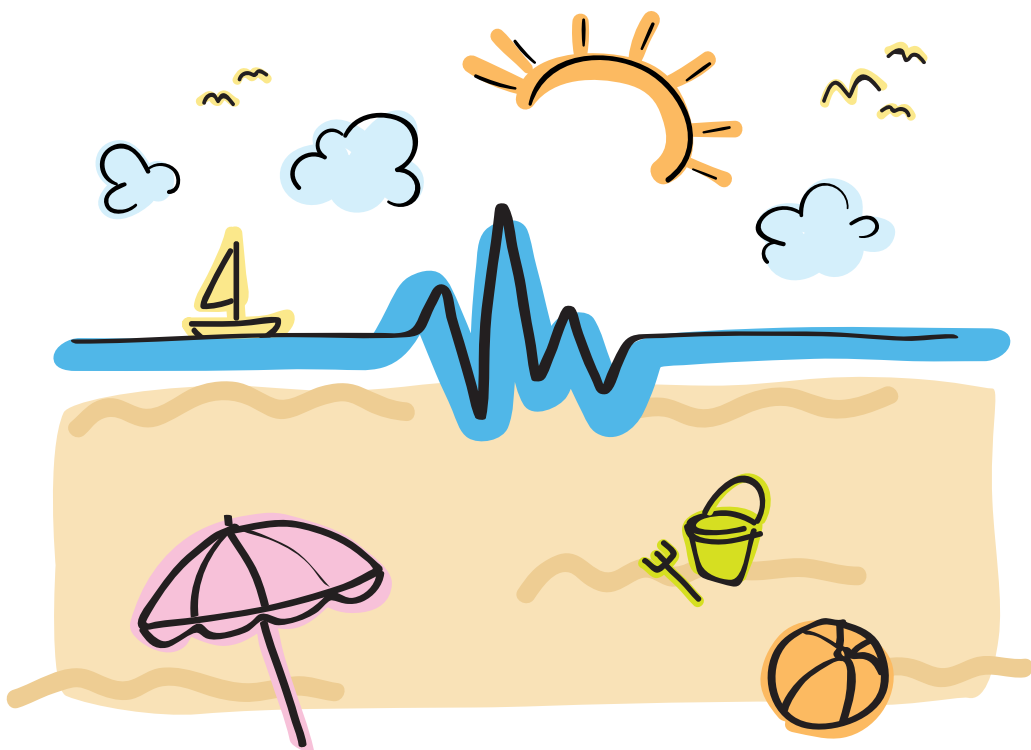


la salut no fa vacances!



Recomanacions bàsiques:

- Fer 5 àpats al dia i menjar sempre que sigui possible aliments frescos i de temporada.
- Beure aigua per hidratar-vos i protegir-vos dels cops de calor.
- Reduir / evitar el consum de tabac i alcohol. Menys és millor. Evitar fumar en llocs on hi ha altra gent.
- Evitar l'exposició solar entre les onze i les cinc de la tarda. Dur a la bossa un barret, una samarreta, unes ulleres de sol i el protector solar adequat.
- Fer exercici pujant per les escales, aprofitar els moments per moure'ns i gaudir de l'activitat física amb amics i família.
- Fer gimnàstica mental per mantenir els records i la memòria. La lectura i d'altres jocs ens poden ser molt útils i divertits.
- Dormir és important, el descans adequat ens donarà l'energia per a les activitats del dia. Millor dormir de nit i mantenint uns horaris regulars, sempre que es pugui.
- Tenir cura de les emocions i de les relacions positives, que ens milloren la qualitat de vida i el benestar.

