

MILLORA LA SALUT MENTAL AMB L'ALIMENTACIÓ. 5 CONSELLS:



Alimentació variada

Programar menú setmanal amb tots els grups alimentaris
- Llista de la compra



Petits canvis

Més

Fruites i hortalisses
Llegums

Menys

Sal
Sucre
Carn vermella i processada
Aliments ultraprocessats (pizza, begudes ensucrades, pastisseria..)



Bon estat d'hidratació

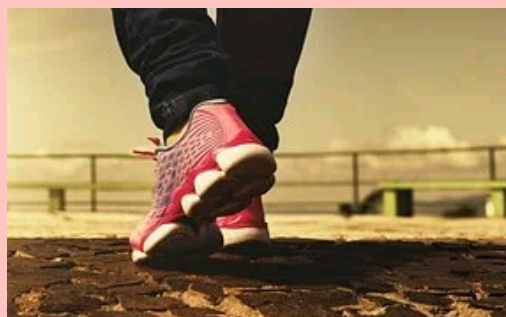
Incideix positivament al cervell i intestí entre altres beneficis



Distribució àpats

Si tens gana...

- Fruita
- Iogurt natural sense sucres afegits
- Grapat fruits secs



Fer exercici físic

Ajuda a tenir un bon estat mental i a controlar l'ansietat