

## Consells bàsics d'alimentació saludable

- ❑ Fes una dieta variada i evita menjar copiosos.
- ❑ Reparteix l'alimentació en cinc àpats al dia.
- ❑ Augmenta el consum d'aquells aliments rics en fibra alimentària (fruites, verdures i hortalisses).
- ❑ Pren de 2 a 3 peces de fruita al dia.
- ❑ Redueix els aliments amb més calories (greixos animals, sucres refinats, rebosteria, pastissos, gelats, etc.). Aquests aliments aporten moltes calories i poden fer-te guanyar pes.
- ❑ Redueix el consum d'alcohol i el cafè, ja que molts fumadors l'associen al tabac. L'alcohol, a més, redueix la voluntat per mantenir-se sense fumar i aporta unes calories addicionals.
- ❑ Hauries d'ingerir d'1,5 a 2 litres d'aigua diaris (també poden ser infusions). Això et donarà sensació de sacietat i menjaràs menys).
- ❑ No piquis entre els àpats. No compris aliments de "picar", com patates fregides, cacauets, olives... És la millor forma d'evitar la temptació.
- ❑ Evita cuinar aliments fregits o amb greix excessiu. Utilitza formes de cocció senzilles: al vapor, la planxa, el grill, el forn, el microones, etc.
- ❑ Cuina carns i peixos a la papillota, així es couen amb el seu suc, sense haver-hi d'afegir greixos.
- ❑ Les salses es poden preparar amb iogurt desnatat rebaixat amb suc de llimona. S'ha de batre bé i queda una crema suau i baixa en calories que també es pot enriquir amb herbes aromàtiques. Evita les salses comercials.

**Recorda que és necessari que segueixis aquestes recomanacions, durant un temps, si no més tard et costarà més perdre pes.**

