

# Gabon osasungarri batzuetarako aholkuak

## 01. Janaria era osasungarrian prestatu.

Aprobetxatu janaria lurrunetan, labean edo plantxan prestatzeko.

## 03. Ez hartu gatz gehiegi.

Apioak, espezieak edo belar aromatikoek ere zaporea ematen diete elikagaie, eta hipertentsioaren arriskurik gabe.

## 05. Ez pikatu otordu artean.

Gozokien tentazioa saihestu eta ondo gorde otordu artean.

## 07. Kontuz alkoholarekin.

Ajerik izan nahi ez baduzu, alkohola momentu puntaletan eta urarekin tartekatuz hartu.



## 02. Fruta eta barazkiak jan.

Cogoratu! Zuntzak hesteetako igarotzea erregulatu du eta, gainera, kolesterol maila kontrolatzen du.

## 04. Postrea behin bakarrik.

Turroiak, mazapanak eta bonboiak jan, baina ez gehiegi: jan soilik ospakizuneko bazkarian edo afarian, eta ez errepikatu.

## 06. Ura ez da arraintzat bakarrik.

Edan 8 ur baso egunean. Hesteetako igarotzea laguntzen du eta alkoholak sortzen duen deshidratazioari aurre egin.

## 08. Egin ibilaldi bat familia eta lagunekin.

Betekada baten ondoren, digestioa egiten lagunduko dizu eta gainera, ariketa egingo duzu. Egunean 5.000 pausu eman behar dira, oparitu zure buruari podometro bat.

## 09. Zaindu zure pisua.

Ez zoratu, baina saiatu zure pisua kontrolatzen, sorpresarik ez hartzeko.

