

COLORS, SABORS I MOLTA MARXA A OSONA!

AVUI TOCA ESPORT! QUÈ CAL MENJAR I QUAN

PROCURA MENJAR DUES HORES ABANS DE FER L'ACTIVITAT
EVITA FER UNA ACTIVITAT EN DEJÚ O DESPRÉS DE MOLTA
ESTONA SENSE MENJAR

SI L'ACTIVITAT ÉS AL MATÍ

CAL FER UN BON ESMORZAR

Un esmorzar saludable
inclou fruita, un lacti i pa,
torrades o cereals

SI L'ACTIVITAT ÉS A LA TARDA

INTENTA FER UN DINAR FÀCIL DE DIGERIR

Un plat d'arròs, pasta,
patates... amb carn, peix o
ous i guarnició de verdura
cuita o amanida, i, de
postres, fruita del temps

I PER BEURE?

HIDRATA'T: L'AIGUA ÉS LA MILLOR OPCIO!

Abans, durant i després de
fer l'activitat escull aigua en
lloc de begudes
ensucrades

I DESPRÉS DE FER ESPORT

CAL RECUPERAR-SE RÀPID!

Porta sempre a la motxilla
aigua, fruita seca, un
entrepà o torradetes ...

