

Fes salut

5 consells dels supermercats Bonpreu i Esclat per viure millor

Cada vegada hi ha més persones conscients de la importància de mantenir un estil de vida saludable. És per això que els supermercats Bonpreu i Esclat (<https://www.bonpreuesclat.cat/inici>) proposen aquests consells per cuidar-se millor.



Foto: Ella Olsson (<https://www.freshnlean.com/blog/>)

Segueix una dieta equilibrada. A més dels productes frescos de temporada, als menús no hi poden faltar els aliments rics en hidrats de carboni (si poden ser integrals, millor) com els cereals, la pasta, l'arròs... A l'hora d'incorporar proteïnes a la dieta, no et limitis només a la carn o el peix. Tens a l'abast opcions vegetals molt interessants, com els llegums, entre els quals també s'inclou la soja i els derivats. Als supermercats Bonpreu i Esclat (<https://www.bonpreuesclat.cat/inici>) trobaràs un ampli assortiment de productes que t'ajudaran a cuidar-te, com aliments amb certificació ecològica.

Fes exercici. No es tracta de passar hores al gimnàs ni de córrer una marató. N'hi ha prou de caminar 30 minuts a bon pas tres o quatre dies a la setmana. També et pots apuntar a alguna de les moltes associacions que organitzen caminades tot l'any.

Gaudeix del temps lliure. Desconnectar de la feina i de la rutina del dia a dia és imprescindible per sentir-se bé. Si t'organitzes, segur que trobaràs un forat a l'agenda per fer activitats que t'agradin. I, sempre que puguis, gaudeix del contacte amb la natura.

Minimitza l'estrès. Una molt bona opció és practicar activitats que t'ajudin a relaxar-te, com el ioga. La meditació i el control de la respiració per recuperar la calma també són opcions excel·lents.

Descansa bé. Si et costa agafar el son, crea't una rutina per relaxar-te: marca't un horari per anar al llit i, mitja hora abans, evita el mòbil, els dispositius electrònics i qualsevol tasca que et pugui desvetllar.



(<https://www.compraonline.bonpreuesclat.cat/>)