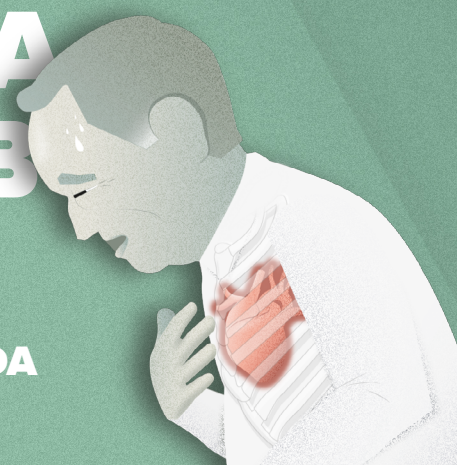


# LA SAL DE LA VIDA ÉS UNA VIDA AMB MENYS SAL

MAI ÉS TARD PER CANVIAR EL TEU ESTIL DE VIDA



## 1.



### Efecte acumulatiu

Un excés de consum de sal avui, afectarà la teva salut demà.

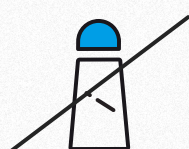
## 2.



### Dóna gust als àpats

Substitueix la sal per herbes, espècies o cítrics.

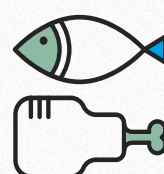
## 3.



### Allibera't de la temptació

Treu el saler de la taula.

## 4.



### Millor aliments frescos

Els aliments processats i menjars precuinats i envasats contenen molta sal.

## 5.



### Aigua embotellada

Escull aquelles de mineralització molt dèbil.

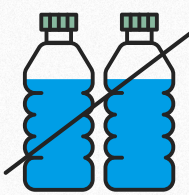
## 6.



### Begudes gasoses, energètiques i refrescos

A més de tenir moltes calories solen tenir molta sal. Evita-les.

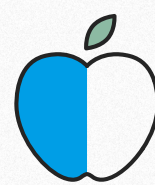
## 7.



### Beu líquids amb moderació

No excedeixis dels 2 litres diaris.

## 8.



### 5 al dia

Augmenta el consum de fruites i verdures, el més fresques possibles, pel seu baix contingut en sal.

## 9.



### Coneix el que menges

Llegeix les etiquetes i escull els aliments baixos en sodi.

## 10.



### I no oblidis...

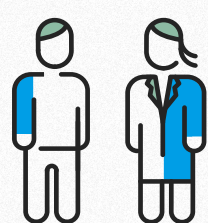
Moderar el consum d'alcohol i deixar de fumar.

## Sabies que...



- ✓ L'organisme necessita petites quantitats de sal per a funcionar.
- ✓ La major part dels aliments contenen sal de forma natural. No més de 6 grams al dia (1 cullerada de cafè).
- ✓ El consum de sal pot desencadenar hipertensió arterial.
- ✓ L'excés de sal suposa una sobrecàrrega de treball per als ronyons, el cor i el fetge.
- ✓ Un augment del consum de sal produeix retenció de líquids, que pot relacionar-se amb un augment brusc del pes.

## Que la insuficiència cardíaca no et pari



### Parla amb el teu metge

Per saber quin esport és el més adequat per a tu.



### Exercici aeròbic.

Com caminar, anar en bicicleta o nedar.



### Entrena sense presses.

Augmenta poc a poc la distància o intensitat.