

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.

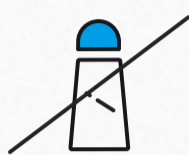
2.



Dóna gust als àpats

Substitueix la sal per herbes, espècies o cítrics.

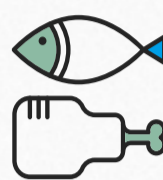
3.



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.

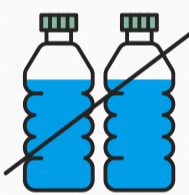
6.



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.

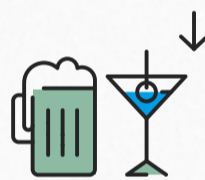
9.



Coneix el que menges

Llegeix les etiquetes i escull els aliments baixos en sodi.

10.



I no oblidis...

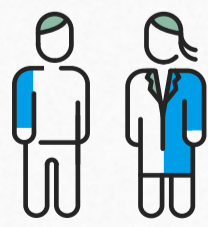
Moderar el consum d'alcohol i deixar de fumar.

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 bruscat 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.

