

# La sal de la vida és una vida amb menys sal

Mai és tard per canviar el teu estil de vida



## Efecte acumulatiu

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



## Dóna gust als àpats

Substitueix la sal per herbes, espècies o cítrics.



## Aigua embotellada

Escull aquelles de mineralització molt dèbil.



## Millor aliments frescos

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



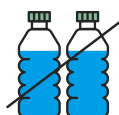
## 5 al dia

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



## Begudes gasoses, energètiques i refrescos

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



## Beu líquids amb moderació

No excedeixis dels 2 litres diaris.



## Allibera't de la temptació

Treu el saler de la taula.



## Coneix el que menges

Llegeix les etiquetes i escull els aliments baixos en sodi.



## I no oblidis...

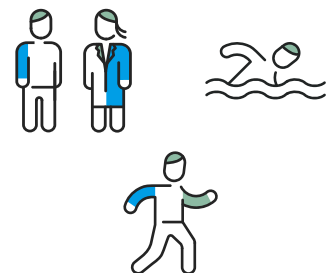
Moderar el consum d'alcohol i deixar de fumar.

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.



Un projecte de:

**CLÍNIC**  
BARCELONA  
Hospital Universitari

Fundación **BBVA**