

¡Apúntate a una vida saludable!

1 Todos los alimentos son importantes, en especial los de origen vegetal. Practica una alimentación saludable y come de todo. A Peppa le gustan los tomates, la pizza, la lechuga...



2 Nuestro cuerpo es casi todo agua y haciendo ejercicio la disminuimos. Peppa bebe agua antes, durante y después de hacer deporte. ¡Haz lo mismo!



3 ¿Has probado la macedonia? Es una fácil manera de disfrutar de todas las frutas juntas. ¡Pruébala esta primavera!



4 ¡Muévete! Pasea y sube las escaleras en lugar de usar el ascensor. Es bueno para mantener activos tu mente y tu cuerpo. A George le encanta hacer deporte.



5 ¡Duerme bien! A Peppa le gusta dormir y así reactiva su cuerpo. ¡El descanso es muy importante! A Peppa y George les gusta que Papá Pig les lea un cuento antes de dormir.



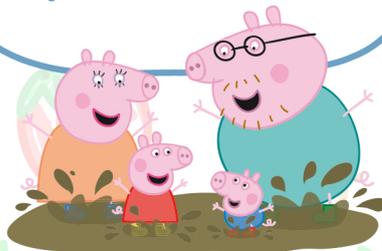
6 Distribuye los alimentos en 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Tu organismo te lo agradecerá. La familia Pig siempre lo hace.



7 Apúntate a la filosofía 5 AL DÍA y consume cinco raciones. Lo mejor es tomar tres raciones de frutas y dos de hortalizas, una de ellas en crudo. A Peppa le gustan las manzanas.



8 Cuida tu cuerpo y tu mente. Dale la espalda al estrés y fomenta la alegría. Tu cuerpo se sentirá mejor. ¡A la familia Pig le encanta disfrutar!



9 ¡Sé ordenado en tus horarios! Los desajustes en el día a día y especialmente en la alimentación no son buenos. A Mamá Pig le gusta seguir una rutina diaria.



10 ¡Desayuna siempre! Hay que empezar el día con energía. Incluye fruta fresca, pan o cereales y lácteos bajos en grasa.



¡El 28 de mayo se celebra el Día Nacional de la Nutrición!

