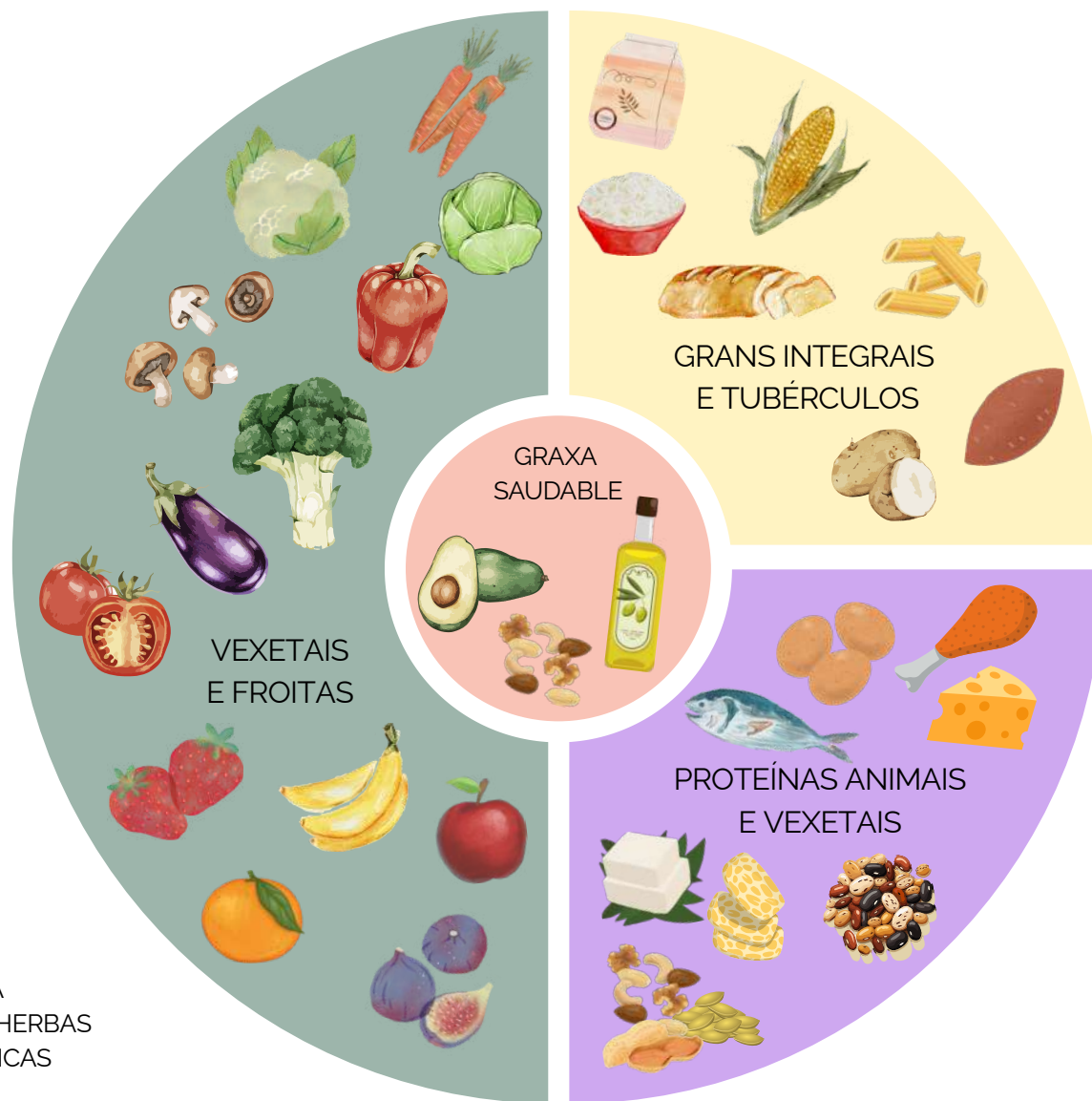
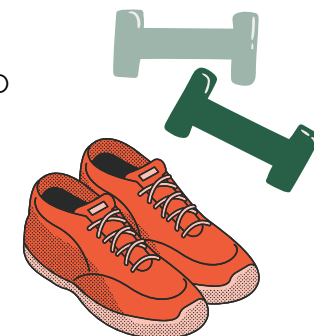


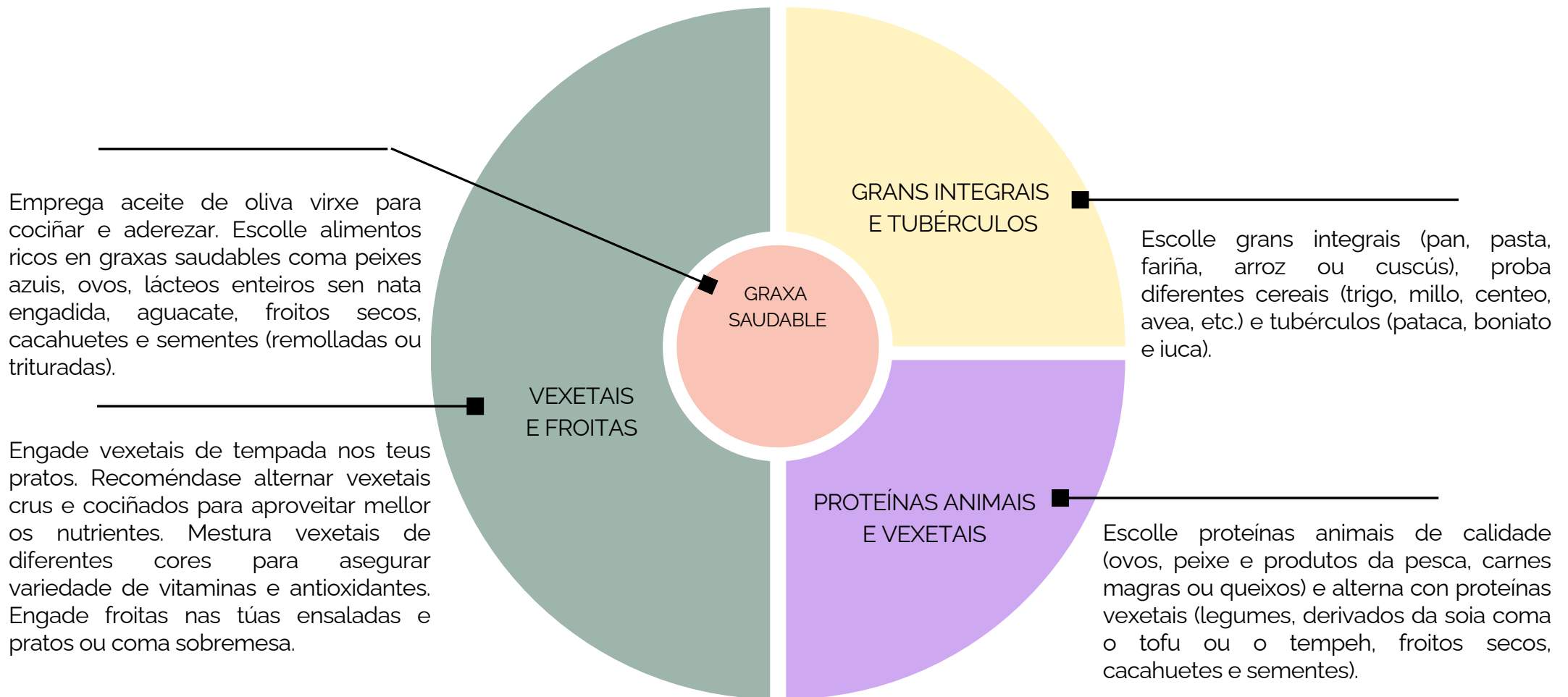
PRATO SAUDABLE



EXERCICIO
FÍSICO

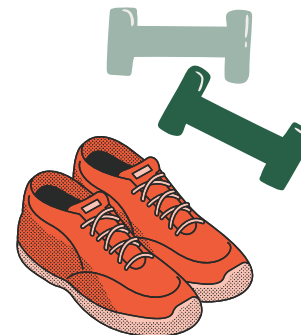


PRATO SAUDABLE



AUGA
ESPECIAS E HERBAS
AROMÁTICAS

Bebe auga ou infusións (sen azucre).
Usa especias e herbas aromáticas para dar sabor aos teus pratos.



EXERCICIO FÍSICO

Recoméndase realizar exercicio físico de intensidade moderada a diario e actividades máis intensas varias veces por semana.