

CONSELLS PER GAUDIR D'UN ESTIU SALUDABLE

A LA PLATJA O LA PISCINA

- **Esmorza sempre** abans d'anar a la platja o la piscina i evitaràs marejos o baixades de pressió. Inclou un aliment ric en calci, una fruita i pa o biscotes perquè sigui complet.
- **Tria la fruita** enlloc de gelats, aperitius fregits o galetes, és la millor manera d'hidratar el nostre organisme quan estem exposats al sol, pel seu alt contingut d'aigua, vitamines, minerals i antioxidants.
- **Beu aigua sense tenir sed** i evita les begudes alcohòliques, que a més de contenir força calories i sucre acceleren la pèrdua d'aigua corporal. Puntualment es pot optar per un refresc *light o zero* o cervesa sense alcohol.
- **Aprofita per realitzar exercici físic** caminant mínim 30 minuts per la vora del mar, nadant, jugant a pales o volei platja evitant les hores més caloroses del dia.

D'APERITIU O AL RESTAURANT

- **Fer un pisolabis saludable** és possible evitant aperitius fregits (patates xips,..) i formatges greixosos i escollint opcions com fruits secs naturals o torrats sense fregir, escopinyes, musclos, gambetes, navalles en conserva, seitons, cogombrets i cebetes en vinagre, paté de llegums,...
- **Equilibra l'àpat anterior o següent** dels dies que surtis a menjar fora, incloent com a base principal els vegetals en forma d'amanida o cremes fredes i afegint una mica de proteïna magre.
- **Limita i planifica el consum d'aliments ocasionals** com els gelats, granissats ensucrats, orxata, pastissos,.. durant la setmana. Es poden menjar uns postres o berenars saludables i deliciosos casolans: gelats de iogurt i fruita, gelats de batut de fruita, broxetes de fruita amb xocolata negra mínim 70% cacau, batut de llet i cacau pur sense sucre fresquet, llet amb canyella i llimona sense sucre o amb edulcorant,...

RECEPTA DE GASPATXO DE MADUIXES

Ingredients per a 4 persones

300g de tomàquets

300g de maduixes (o síndria si no tenim maduixes)

$\frac{1}{2}$ cogombre

2 cullerades soperes d'oli d'oliva

1 cullerada sopera de vinagre de vi o de poma

Preparació

1. En el got de la batidora col·loquem els tomàquets, les maduixes, el cogombre, l'oli d'oliva, el vinagre i triturarem
2. Afegim un polsim de sal i guardem al frigorífic fins que estigui ben fresc

