

# Un estil de vida saludable ens fa grans



FER  
**SALUT  
CADA DIA**  
és molt important

Perquè fer salut cada dia és molt important,  
et recomanem els estils de vida següents:

- Menja 5 peces de **fruita i verdura**, aprofita la seva varietat de sabors i colors.
- Fes 60 minuts d'**activitat física**: bicicleta, futbol, ballar, saltar... I gaudeix amb els companys.
- Beu més d'un litre d'**aigua** al dia, és la beguda més refrescant per hidratar-te.
- Pren làctis, almenys **1 iogurt** al dia, és boníssim i fàcil de prendre.



**Generalitat  
de Catalunya**