

POSADA EN MARXA

Després de fer les propostes de HIIT o de loga, has tingut cruiximents (també coneguts com “agujetas” en castellà)?

Llegeix aquest article per saber com combatre els cruiximents:

<https://www.dir.cat/blog/consells-per-combatre-cruiximents/>

1. **Explica amb les teves paraules perquè tenim cruiximents.** Fes servir esquemes, dibuixos,...el que necessitis per complementar la teva explicació.
2. **Fes una llista dels consells que donaries a una amiga o amic si et truca i t'explica que té cruiximents?**
3. **Elabora un àpat saludable per als cruiximents:**

Primer busca aliments que t'ajudin a recuperar-te dels cruiximents omplint aquesta taula:

ALIMENTS RICS EN...					
Omega 3	Fitoquímics	Proteïnes	Vitamina C / E	Carbohidrats	Minerals

Després revisa el que diuen el experts sobre un àpat saludable:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/catalan/>

Fixa't en les recomanacions dietètiques per reparar el teu cos dels cruiximents i en les recomanacions de “El plat saludable”. Tenint en compte aquests dos criteris el·labora un àpat (dinar o sopar) saludable i restaurador.

Quan hagi acabat revisa que el teu àpat és efectiu:

- ✓ Conté alguns aliments que m'ajudaran a recuperar-me dels cruiximents.
- ✓ Segueix la proporció recomanada en “El Plat saludable”.
- ✓ Conté tots els nutrients que necessita el cos pel seu bon funcionament.