

BOAS PRÁCTICAS DE CARA ÁS VACACIÓNS!



- 1.** Bebe moita auga! Hidratarse sempre é importante. Recomendamos auga con limón.
- 2.** O pan está moi bo pero hai que controlarse e non abusar; mellor se é integral.
- 3.** Á hora de cociñar, ollo co sal! Non te pases, un pouquiño é suficiente.
- 4.** As verduras son os perfectos acompañantes para todo: con carne, con pescado, con arroz...
- 5.** Non abuses das carnes! Mellor elixir peixe como o bacallao con coliflor, que é tradición!

6. Non comas demasiado! Se sobra comida, pódese gardar ou conxelar para outro día.

7. Aproveita as froitas de tempada, o caqui está boísimo!

8. Elaborade os vosos postres! Levarán menos azucres e non terán conservantes.

9. Se hai que comprar...mellor turróns sen azucres engadidos.

10. Non esquezas facer exercicio para espelir o frío. As pistas de patinaxe estarán abertas!

