

MENÚ SA: OPERACIÓ TORNADA DE VACANCES

Si t'agradaria aprendre a millorar la teva manera de menjar, perquè saps que és important cuidar-se però no saps com fer-ho, aquí et donarem la base no només per aprendre a equilibrar el teu menú, sinó que, a més a més, veuràs com fer receptes fàcils i molt saludables!

Farem degustació de:

- Conill al forn amb herbes mediterrànies
- Cuixetes de pollastre a la cervesa amb amanida de ruca i pera



MENÚ SA: OPERACIÓ TORNADA DE VACANCES

Una alimentació poc saludable i no practicar activitat física amb regularitat són les principals causes de malalties cròniques més importants.



La millor manera d'arribar a un estat nutricional adequat és **incorporar una àmplia varietat d'aliments** a la nostra dieta diària i setmanal.

És essencial escollir el tipus d'activitat que més s'adapti a les **preferències i habilitats** de cadascú, en cada etapa de la seva vida.