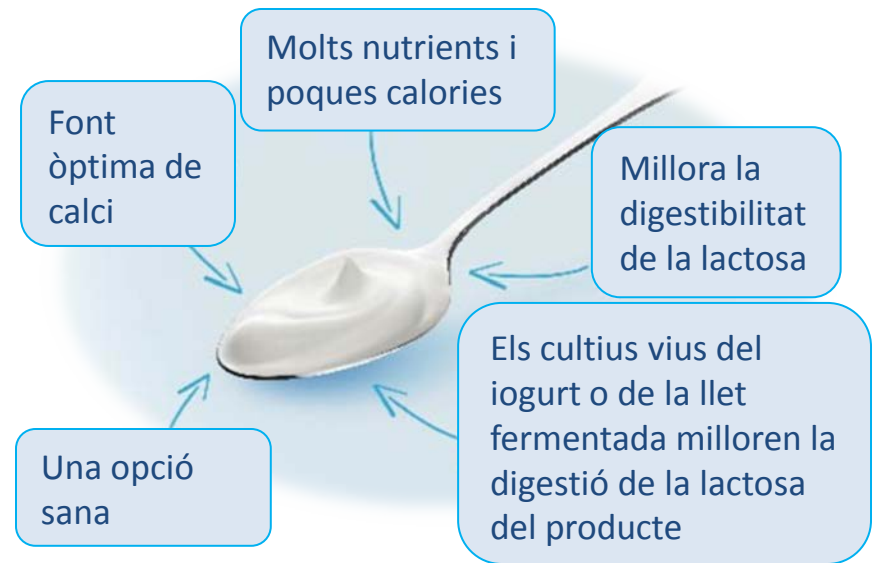


PROPOSTES ESTIUENQUES DE DANONE

Pautes per una bona alimentació:

1. Realitzar de 4 a 5 àpats diaris.
2. Variar en la selecció d'aliments, receptes i menús.
3. Ajustar la quantitat de les racions a les necessitats de cada persona.
4. Beure aigua durant tot el dia.
5. Limitar el consum d'aliments greixosos d'origen animal, dolços, refrescs i begudes alcohòliques.



Amb l'arribada del bon temps **el ritme de vida canvia:**

- ↑ activitats a l'aire lliure
 - Ens movem més
- +
- ↑ temperatura
 - ↑ grau d'humitat
- ↑ **DESPESA HÍDRICA**

PROPOSTES ESTIUENQUES DE DANONE

DANONE fabrica productes làctics líquids que, a l'estiu, a més de nodrir-nos, ens hidraten!

I ben freds, agraden a tota la família!



A **DANONE** es realitzen estudis amb l'objectiu de **provar els efectes** dels ingredients dels productes.



Condis *life et cuida?*