

SETMANA SALUDABLE



una setmana
per millorar els hàbits

del 28 de maig al 3 de juny de 2018



una setmana

PRESENTACIÓ

Benvolguts Matadeperencs. Per primera vegada al nostre poble i amb l'ànim de convertir-lo en tot un clàssic, des de MC hem organitzat la I SETMANA SALUDABLE del 28 de maig al 3 de juny, amb tallers, conferències, caminades, esports i moltes més activitats dirigides a tots els habitants del nostre poble, de 0 a 99 anys.

Adquirir hàbits per a un estil de vida saludable i sostenible és l'eix vertebrador de les activitats programades, per a les quals comptem amb tots els agents que suposen la vida social a Matadepera, com els comerços, les diferents entitats culturals i esportives, col·legis, etc. Agraïm especialment a l'Ajuntament la seva col·laboració des del primer moment i esperem que gaudiu d'aquest esdeveniment amb el mateix entusiasme i il·lusió que hem posat nosaltres.

Totes les activitats es poden consultar en aquest programa i les xarxes socials.

Junta de MATADEPERA COMERÇ



per millorar els hàbits

BTT ESPORTS

Practicar l'esport de la bicicleta comporta molts avantatges. Està demostrat que el ciclisme, no és un esport gens agressiu; no té impactes, sinó tot el contrari. Es pot practicar des d'una passejada, fins a una competició. Totes les edats són bones per practicar-lo. Tot depèn del que cadascú vulgui. És beneficiós pel desenvolupament de la musculatura com glutis, cuixes, cames, abdominals, braços, cardio, etc. Això, per si sol, és un gran recuperador d'algunes lesions o operacions, ja que la musculatura aguanta moltes parts del cos. També podem perdre pes, ja que amb aquest esport es gasten moltes calories. Ideal per anar en família, en grups. També es pot practicar tot l'any. La roba que avui es fabrica, és capaç de reservar-nos del fred i també de la calor.

Hem d'estar ben hidratats durant la pràctica d'aquest esport i estar alerta amb l'alimentació. Una bona alimentació amb alguns ajuts alimentaris que trobareu a qualsevol botiga especialitzada de bicicletes podeu fer molts quilòmetres.

Així doncs, animeu-vos i practiqueu el ciclisme de BTT, Carretera o Bicis elèctriques. En qualsevol modalitat estareu en forma.





TECACAN

Els beneficis de fer exercici amb gossos són molts, podríem destacar-ne alguns d'ells: ajuden a estar en forma, afavoreixen la recuperació de malalties, milloren l'humor, alliberen estrès, ens fan més sociables... tot això sumat al meravellós entorn que tenim a casa nostra fa que fer exercici amb gos sigui una activitat molt recomanable.

ESPAI FISIO

La salut és l'estat de complet benestar físic, mental i social, i no només l'absència d'afeccions o malalties (OMS). Per tant un estat saludable no és només no estar malalt, sinó que és trobar-se bé, estar energètic i sentir que la teva vida és plena en tots els aspectes (laboral, social, familiar, etc.). Per això és imprescindible adquirir alguns bons hàbits com:

- menjar variat i natural
- moure's diàriament
- descansar les hores necessàries
- evitar l'estrès sostingut
- cultivar les relacions socials
- somriure i ser positiu.



CENTRE DENTAL MATADEPERA

La boca i les dents. Com i per què cal cuidar-les?

Per què cal cuidar la boca i les dents?

Perquè mantenint-les sanes hi sortim guanyant. En primer lloc, reduïrem les molèsties i els dolors ocasionats per les malalties dentals i els tractaments reparadors. En segon lloc, qualsevol reparació o substitució de les nostres dents, per molt excel·lent i cara que sigui, mai no serà millor que la dentadura original: ni en funció, ni en estètica, ni en durabilitat.

Per tant, seguiu els consells d'aquest fullet i, encara que no tingueu cap problema, visiteu l'odontòleg una vegada a l'any.

Quines són les principals malalties de la boca que es poden prevenir?

La càries dental.

És una malaltia provocada per bacteris que, utilitzant el sucre dels aliments, produeixen un àcid que desmineralitza l'estructura de la dent fins a provocar-ne la destrucció. Per evitar-ho, cal reduir el consum de dolços, especialment entre els àpats, i també cal



raspallar-se freqüentment les dents amb pasta fluorada per tal d'eliminar els bacteris i fer més resistents les dents per l'acció del fluor.

La malaltia periodontal.

És una malaltia que afecta les genives. En la fase inicial, es produeix la inflamació i el sagnat de les genives (gingivitis). Si la malaltia no es controla, es pot iniciar un procés de pèrdua de l'os de subjecció de les dents (aleshores s'anomena periodontitis), que es manifesta amb mobilitat de les dents i, finalment, amb la seva pèrdua. Per evitar-ho, cal mantenir una excel·lent higiene bucal i evitar el consum de tabac.

El càncer oral

La millor manera de prevenir la seva aparició és evitar-ne les causes: el tabac, l'alcohol i el mal estat de les dents o l'ús de pròtesis mal ajustades. El control odontològic pot detectar les lesions en etapes inicials, amb un millor pronòstic de tractament.

MONTSE ULLÉS

Les tisanes saludables.

De tots és conegut el poder de depuració de l'organisme de les plantes medicinals en infusió en forma d'extractes aquosos a tisanes concentrades. Hi ha tisanes formulades per depurar fetge, ronyó, sistema circulatori i sistema limfàtic. És molt important per un bon aspecte físic i saludable mantenir aquests òrgans nets i lliures de tòxics, evitem així retenció de líquids, cel·lulitis, obesitat i és la base d'evitar greus malalties.

En termes generals depurar l'organisme aporta un gran benestar, millorant la qualitat del son, el mal de cap, els dolors articulars, evitant la sensació de fatiga. Un cos lliure de tòxics és la base d'un cos saludable, i les Tisanes de Plantes Depurants ens aporten antioxidants i oligoelements per ajudar-nos a mantenir la salut.

MIC SABATES

El bon temps fa que vulguem estar una mica més a prop de la natura i passar més hores a l'aire lliure. Durant els mesos de millor temps, materials com la ràfia, l'espart, el bambú o el vímet, han estat sempre protagonistes en bosses, sabates i barrets dissenyats des de les tècniques més ancestrals en mercats i als tallers de grans marques que ja han incorporat aquests elements als seus dissenys més exquisits. Tots aquests materials, a part de ser naturals i molt resistents són combinables amb tot tipus de looks.

T'apuntes?



FARMÀCIA MATADEPERA

Passa una primavera feliç i saludable

Diuen que l'arribada de l'oreneta marca definitivament l'entrada a la primavera. Però moltes persones viuen aquesta estació amb una certa angouxa. De fet, la cultura popular diu allò de "la primavera la sang altera". Segons els experts en psicologia, en aquesta època augmenta la temperatura ambiental, a causa de la posició de la terra respecte del sol. També creix la lluminositat i es produeixen canvis en la pressió atmosfèrica. Tot això afavoreix la floració i la pol·linització. Aquests canvis es tradueixen en desajustos temporals en alguns neurotransmissors i hormones.

Hi ha estudis científics que conclouen que el canvi en la llum ambiental i en les condicions climàtiques pot influir en l'estat d'ànim. Canvis que, en algunes persones es tradueix en una mena d'eufòria, mentre que d'altres pateixen el que s'ha anomenat astènia primaveral que es caracteritza per sentir desànim, cansament i sensació de tenir poca energia. Però tot això no és cap malaltia. Es tracta només del procés d'adaptació del nostre organisme a la nova estació.

Què podem fer?

Doncs canviar els nostres hàbits. Durant l'hivern, el fred i les poques hores de sol ens fan tendir cap a una alimentació més calòrica i a tenir una actitud més sedentària. Ara, les hores de sol augmenten i sentim la necessitat de sortir a l'exterior. Aprofitem-ho per passejar, anar en bicicleta o practicar esports a l'aire lliure. Recordem que l'Organització Mundial de la Salut recomana 30 minuts diaris d'activitat física diària per mantenir-nos saludables.



Un altre aspecte fonamental és l'alimentació. Des de la farmàcia, us recomanem fer una dieta sana i equilibrada rica en cereals, verdures i fruites del temps. Consumiu-ne, com a mínim, cinc racions al dia: pèsols, carxofes, maduixes, taronges... Recordeu que, juntament amb l'oli d'oliva, els llegums, els fruits secs i el peix, són la base de l'alimentació mediterrània. També és bo reduir el consum de sucre, aliments difícils de digerir i beure molta aigua.

Protegim la pell

Amb una alimentació saludable i activitat física diària, a més de somriure i gaudir de la multitud d'aromes i colors que ens ofereix la primavera, només cal afegir un parell de detalls més: dormir 8 hores i protegir-nos correctament del sol. En aquest sentit, és un error greu pensar que només ens hem de protegir la pell de les perniciosos radiacions UVA, causants del fotoenvelliment i de la fotosensibilitat cutània (al·lèrgies solars) durant l'estiu. Aquesta radiació té efectes a llarg termini per acumulació d'exposicions solars i arriba a la terra durant tot l'any. Per això cal utilitzar un filtre solar amb factor de protecció entre 30 i 50, portar barret i ulleres de sol.



FARMÀCIA BALLBÉ

Consells de protecció solar.

Seguint aquests consells podrem gaudir de la primavera de manera feliç i saludable.

Des de la farmàcia col·laborem en la Campanya de Prevenció del Càncer de Pell.

L'exposició moderada acostuma a tenir efectes beneficiosos per la salut i l'estat d'ànim, però el seu excés pot causar cremades solars.

Per evitar cremades solars els protectors són imprescindibles en aquesta època.

A les farmàcies et podem aconsellar sobre quina és la més adequada segons el teu tipus de pell.

Moderar l'exposició al sol.

La millor manera d'evitar cremades solars és moderar l'exposició al sol. Hem de protegir-nos en llocs amb ombra i utilitzar para-sols.

Es recomana l'ús de barrets i d'ulleres de sol.

Protegir als més petits.

Quan són menors de sis mesos, no s'aconsella que s'exposin al sol.

A partir d'aquesta edat, poden exposar-se als raigs ultraviolats amb moderació, sempre utilitzant loció amb un factor de protecció solar de +50 que caldrà aplicar cada hora i mitja.

És recomanable cobrir-se amb para-sols, roba, gorra i ulleres especials amb protecció UV.



Protecció de qualitat.

Podem protegir la nostra pell amb, cremes vaporitzadors, locions o gels.

Qualsevol de les formes pot ser vàlida, però ha de tenir un factor de protecció de 30 o més i protegir dels raigs ultraviolats UVA, aquells que causen les arrugues, flacciditat i taques, i els raigs UVB, que causen cremades i possibles melanomes.

Aplicació d'un protector solar.

Hem d'aplicar-nos la protecció uns 30 minuts abans d'exposar-se al sol. No hem de fer servir els pots d'altres anys, que en la majoria dels casos perden la seva efectivitat.

L'aplicació ha de realitzar-se de manera uniforme, incloent-hi el nas, les orelles, el coll els i llavis.

Les persones amb poc pèl o cabell molt curt, han d'extremar la precaució i aplicar crema en el cuir cabellut.

Si estem molt temps al sol, es recomana tornar a cobrir les zones exposades cada hora i immediatament després de nedar o suar molt.

Les dates de la campanya seran 23 de maig al 13 de juny amb el Dia Mundial del Melanoma i el Dia Europeu de la Prevenció del Càncer de Pell.

Per un estiu saludable!



PROGRAMA D'ACTIVITATS

Dimarts, 29 de juny

TALLER DE FISIOTERÀPIA, A les 20 h.

Lloc: Espai Físio

"Respirem bé? Aprenem a fer servir el diafragma"

(gentileza d'ESPAI FÍSIO)

Dimecres, 30 de juny

XERRADA DE DIETÈTICA a les 20 h.

Lloc: Espai Físio

"Recuperem l'energia!"

A través de l'alimentació ens podem sentir molt menys cansats i més energètics.

(gentileza d'ESPAI FÍSIO)

TALLER DE TISANES

Lloc: Montse Ullés

Parlarem dels beneficis de les Tisanes per l'organisme, els tipus de tisanes i farem

degustació, només heu de confirmar la

vostra assistència trucant al 938544132

(gentileza MONTSE ULLÉS)

Dijous, 31 de maig

BICICLETADA.

Sortida des de BTT Esports.

De les 14.00-15.30 h.

Indispensable estar federats o tenir assegurança pròpia.

(gentileza BTT ESPORTS)

CIRCUIT ACTIVITATS.

Lloc: Parc Bio-saludable

(Torredemer). De 10-12 h.

Obert a tothom, roba còmoda,

(gentileza Ajuntament de Matadepera)

TALLER DE TISANES

Parlarem dels beneficis de les Tisanes per organisme, els tipus de tisanes i farem

degustació, només heu de confirmar la

vostra assistència trucant al 938544132

(gentileza MONTSE ULLÉS)

Divendres, 1 de juny

INFLABLE FUTBOL de 17 a 20 h.

Lloc: Plaça del Casal de Cultura.

Activitat dirigida a nens i nenes de 3 a 12 anys.

Els més menuts gaudiran d'un terreny

de joc de futbol inflable de 20x10

metres al bell mig del poble per

tastar, gaudir i jugar a futbol.

(gentileza CLUB FUTBOL MATADEPERA)

Divendres, 1 de juny

CONCERT ESCOLA DE MÚSICA.

A les 19 h.

Amb participació de les formacions d'alumnes pre-adults i adults.

Gratuït i obert a tothom.

Orquestra de corda STRING SOUND

Grup de vent FREDDIE JAZZ BAND

Coral de pares i mares de l'escola.

CINE—Pel·lícula “CHOCOLAT” amb tertúlia.

Lloc: Casal de Cultura a les 20.30 h.

(gentilesa AJUNTAMENT MATADEPERA)

Amb la col·laboració de

Marta Morillo, dietista-nutricionista.

Dissabte, 2 de juny

TAST DE VINS A VINALIUM

Consultar horari a la botiga.

(gentilesa VINALIUM MATADEPERA)

PASSEJADA AMB GOSSOS,

Es farà a la tarda, consultar hora concreta a la botiga de Teca-Can.

(gentilesa TECA CAN)

Diumenge, 3 de juny

EXCURSIÓ

Hora de sortida a les 9.30 h.

Ens trobarem al costat del restaurant “Masia la Tartana”,

C/Camí Font de la Tartana,
s/n, 08230-Matadepera.

Es pot aparcar fàcilment pels seus voltants.

És una caminada oberta a tothom, amb una lleugera pujada al principi fins a la Masia. Recomanem que els nens tinguin un mínim de 7 anys i que la família els consideri caminadors, o sia, que no cal arrossegar-los. Si porteu gos, ha d'anar sempre lligat, i si és de raça perillosa, ha d'anar lligat i amb morrió.

Recorregut: Font de la Tartana- Avenc de Can Torres- Masia Can Torres (En aquest lloc Matadepera Comerç us obsequiarà amb un refrigeri o pica-pica). La tornada la farem per la Carena de la Costa del Tec- Forn de Calç i Font de la Tartana. Gaudirem de bonics paisatges i panoràmiques.

Distància: 6 km, aprox.

Temps: 2.30 h, aprox.

sense comptar aturades.

(gentilesa UNIÓN EXCURSIONISTA
MATADEPERA)

Activitats de tota la setmana

TALLERS PER APRENDRE A FER
UN RAM DE FLOR NATURAL

Consultar horaris a la botiga, taller gratuït
(només es paga el material), grups de mín.
3 persones, a l'exterior de la botiga.
(gentileza UN TOC)

ACTIVITAT DE QUIROMASSATGE

"Tastets de massatges". Vine a provar
els diferents tipus de massatges que fem
(reflexologia podal, drenatge limfàtic,
craneosacral. Sessions de 10 minuts).
Hores convingudes.
(gentileza ESPAI FISIO)

COL·LEGI MONCAU LA MOLA

Tallers d'hàbits saludables per
als nens al col·legi.
Activitats obertes als alumnes i familiars.

Dilluns: Classe de natació per pares
i fills, a la piscina de l'escola.

Dimarts: Entrenament de futbol,
al camp de gespa.

Dimecres: Multiesports.

Dijous: Dansa.

Totes aquestes activitats es faran a
les instal·lacions de l'escola i amb el
nostre equip de mestres o monitors.

Troba i
CONSULTA les
PROMOCIONS
especials que
ofereixen alguns
comerços
AQUESTA SETMANA



busca l'emoticona saludable!



MANS UNIDES

Viure amb llum, aigua calenta, calefacció, tenir el menjar a la nevera et situa en el grup de gent privilegiada. No existeix solidaritat des del sofà de casa. Aixeca't, alça't, apropa't a veure com pots trobar i dedicar una part del teu temps a arribar als més necessitats. És sacrificat, és cansat però aporta una gran satisfacció personal, interior i humana. Ser educada en donar sense esperar a rebre i el servei als altres porta a ser generós. Apostar per fomentar el sistema de vida dóna uns fruits espirituals molt bonics.



ESCOLA DE MÚSICA

La música té una capacitat tranquil·litzadora que ens ajuda a desconnectar i a relaxar-nos. Transmet energia i encén emocions. Activa el cervell i va directe al cor. La música influeix directament sobre el benestar personal tant a nivell físic com emocional. Fes que la música formi part del teu estil de vida i comença a notar la diferència.



LA MOLA DESCANS

Salut mitjançant un bon descans

Algunes solucions per conciliar el somni poden ser:

Hàbits quotidians.

Intentar anar a dormir i aixecar-se a la mateixa hora.

Dieta equilibrada i evitar begudes amb cafeïna com les "coles", te, cafè, xocolata.

Portar una vida activa. Exercici físic moderadament preferentment 2 hores abans d'anar a dormir.

Relaxació.

Un bany d'aigua tèbia, un passeig de nit, llegir un llibre que ens permeti evadir-nos, productes naturals relaxants com la valeriana tenen gran poder farmacològic i no causen adicció.

Alliberar la ment.

Es pot transcriure en un paper les qüestions o problemes que ens preocupen i així alliberar la nostra ment fins a l'endemà. Sopar lleugerament i com a mínim dues hores abans d'anar al llit.

Temperatura.

Mantenir l'habitació en un clima temperat que hauria d'oscil·lar entre 18 i 24 graus i una habitació ben ventilada.

La respiració dormint. Una senzilla respiració lenta i conscientment aconsegueix resoldre el 85% dels problemes de son.

Un bon equip de descans.

Un matalàs de duresa mitjana, adaptabilitat idònia i en bones condicions higièniques. Un coixí que s'adapti a l'ergonomia cervical. Una vànova o nòrdic de gruix adequat, ni massa fred ni massa calor. Teixits de fibres naturals, amb tractaments antiàcars i termoreguladors de temperatura. Roba de dormir suau i sense costures i una llum íntima per preparar un lloc agradable on descansar els nostres somnis.

Important és dormir bé però més ho és descansar i recuperar-nos dia a dia i així evitar acumular tensions físiques o mentals que poden acabar en molèsties, contractures i infelicitat.

Cal tenir en compte que l'insomni és una pertorbació de la son que pot estar motivada per hàbits de vida com el no tenir una rutina per dormir, l'abús de substàncies

com l'alcohol, drogues o medicaments. Però també poden ser per raons com en el cas de dones amb menopausa causada per sufocacions i suors nocturnes, causes psicològiques com ara l'estrès, problemes en parella o malaltia greu d'un ésser estimat; la depressió, ansietat o problemes psiquiàtrics de l'esquizofrènia, també són acompanyats per quadres d'insomni. Malalties físiques com una malaltia cardíaca, trastorns digestius, respiratoris, són freqüent causes d'insomni. Per tant, en aquests casos i per tal de no descartar una causa física subjacent el tractament s'establirà per un metge.



UN TOC

No solament hem de menjar productes ecològics sinó que els hem de cuinar amb estris saludables. Generalment donem més importància a la qualitat de l'aliment que al recipient que s'utilitza per a la seva cocció. No dubteu en fer ús d'estrils de cuina adequats per tractar aliments de manera saludable: olles d'acer per cuinar al vapor, paelles ecològiques amb revestiments de titani, caps de silicona per cuinar al microones o al forn sense greixos afegits...



EL MAS DELS CAVALLS

L'equitació

Muntar a cavall és una activitat esportiva molt bona per a tothom, ja que amb l'ajut dels cavalls, aprendrem a conèixer, cuidar i respectar a aquests animals tan nobles. Però, sobretot, gaudirem d'un esport, sa i divertit al mateix temps. L'equitació ajuda a desconnectar de la rutina del dia a dia i estar en contacte amb la natura. A més l'equitació és un esport molt complet que permet desenvolupar la musculatura (principalment de les cames i els glutis) i millorar la coordinació, l'equilibri i el sentit de l'orientació. Al costat dels beneficis físics, l'equitació ajuda a la socialització i fomenta la confiança i seguretat en un mateix, millorant la capacitat de concentració i disciplina.

Si us agraden els animals, és una bona manera de practicar esport, podent cuidar-los i alimentar-los per gaudir d'una experiència única i aprendre coneixements nous que envolten el món de l'equitació.

El Mas dels Cavalls



CLUB FUTBOL MATADEPERA

El futbol ofereix una àmplia llista de beneficis per a la salut física i psíquica, així com per al desenvolupament a tots nivells de l'infant. Millorar la capacitat de concentració, aprendre valors, establir vincles de molta qualitat, saber organitzar-se el temps lliure, incrementar la força, la resistència, la velocitat, l'agilitat, la coordinació, el sentit de l'equilibri, la importància del sacrifici, la superació, l'autoestima, l'acceptació de desafiaments, la socialització o la capacitat de treballar en grup... són només alguns dels molts avantatges d'incorporar el futbol a la vida escolar dels nens i nenes.

FERRETERIA SAFONT

*El bricolatge és molt beneficiós
per la nostra salut.*

Més enllà de les tasques que requereixen un esforç físic i posant a to el nostre cos, tenim les feines que reforcen positivament el nostre estat d'ànim.

No hi ha res tan reconfortant com esmorzar a la terrassa amb aquella olor de gespa acabada de tallar, o fer un gin-tònic al vespre, estirats al chill-out que vam fer amb palets. Veure què maques ens han crescut les roses o que grans que s'estan posant els tomàquets. Tot això ens dona valor i seguretat per enfrontar-nos a qualsevol llum que no encengui o qualsevol aixeta que degoteja, tot sempre acompanyats de la nostra caixa d'eines... i si alguna cosa se'ns resisteix, no hem de patir, comptem amb molts bons instal·ladors i professionals a Matadepera...

Bona setmana saludable.



MIN DENTAL

Des de Min Centre Dental, la Dra. Mariona Bordonaba i la Dra. Natàlia Sánchez et volem recomanar 5 consells importants:



1. El tabac interfereix en el funcionament normal del sistema circulatori de la boca, amagant els problemes reals que hi ha. Intenta reduir al màxim que puguis el seu consum.
2. Si et llesques amb mal de cap, acostumes a tenir migranyes, tens les dents adolorides o se't trenquen, potser et cal una fèrula de descàrrega.
3. Recorda fer-te una higiene un cop l'any per assegurar-te una bona salut dental.
4. Si ets pare/mare, procura retirar el xumet i la succió del polze abans dels 3 anys per evitar malformacions a la seva boca.
5. Tingues cura de la teva boca si tens algun problema sistèmic (problemes cardíacs, diabetis, respiratori...) Hi ha estudis recents que evidencien la relació amb la salut dental.

UNIÓ EXCURSIONISTA MATADEPERA

Caminar és saludable.

Tots, en condicions normals, podem caminar; és l'exercici perfecte. Segur, fàcil, beneficiant tot el cos. Millora la salut i la teva forma física. Ah! i és gratuït.

Caminar regularment produeix un cor més eficient, millora la circulació, t'ajudarà a reduir pes i guanyaràs força, resistència i flexibilitat.

Caminant és un moment ideal per a trobar-se amb amics, família o la colla, podent fer vida social. Tindràs un ajut en diferents malalties, com problemes cardíacs, osteoporosi, dolors d'esquena, asma o bronquitis. T'ajudarà a dormir millor, la qual cosa beneficia el teu benestar general. Trobar mitja per caminar, o una hora diària encara millor, redueix el colesterol, i és un bon entrenament per les nostres cames.

Caminar és també un estil de vida. Els encàrrecs diaris que no cal portar pes a les mans, com, per anar a comprar el pa, el diari, a l'oficina bancària, portar els nens a l'escola si tenint prou temps, etc. ho podem fer caminant; no cal agafar el cotxe. Intentarem pujar escales mentre es pugui, renunciant a l'ascensor sempre que sigui possible.

Vivim en un poble que és un privilegi per a practicar el senderisme. No hi ha gaires camins plans, d'acord, però això no és cap excusa per intentar cada dia un petit esforç i anar pujant, a poc a poc, els diferents pujolets que trobarem.

Quina edat tens? 7, 10, 20, 40, 60, 70, 80 anys? Ets home o dona? Tant s'hi val. Pots tenir un ritme adequat a la teva edat i al teu gènere durant totes les èpoques de l'any. No estàs obligat a batre rècords. El què puguis fer, el teu cos t'ho agrairà.



PA VALERO

El pa, ingerit d'una forma adequada ens aporta fibra en major mesura si apostem per varietats integrals o multicereals, una cosa molt necessària per al bon trànsit del nostre organisme i la nostra salut digestiva. També proporciona a l'organisme minerals com el calci, el ferro, el zinc, i està folrat de vitamines B1 i B6, i posseeix una aportació molt baixa de greixos naturals.

El pa també ajuda al nostre organisme a la prevenció de malalties cardiovasculars, i l'integral ho fa pel que fa a la diabetis. S'ha comprovat que les persones que segueixen una dieta rica en fibra cereal redueixen el risc de patir aquesta patologia en posseir una menor concentració de glucosa en sang; l'integral també ajuda a fer que el sucre s'absorbeixi per l'organisme d'una manera més lenta, el que evita que es produeixin pics...



Pa de Chia i Quinoa.

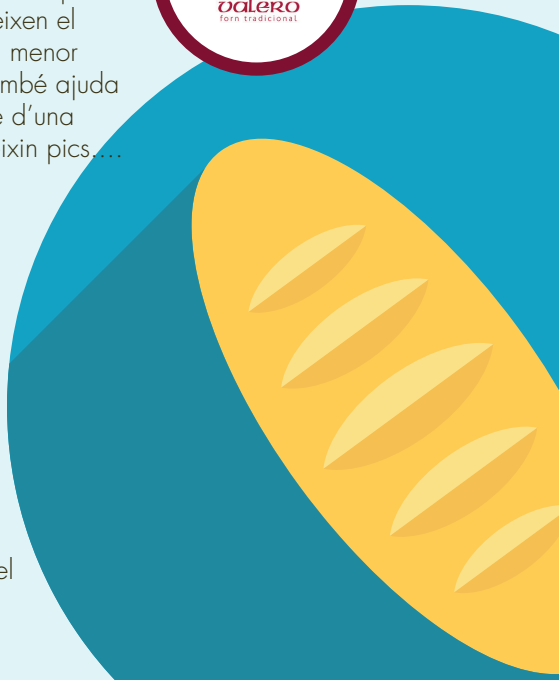
Aporta gran quantitat de vitamines, proteïnes, omega 3, fibra i minerals. És un pa força nutritiu que ajuda a controlar el colesterol.

Pa de Blat de Moro.

Menys contingut en gluten i alt contingut en fibra i proteïnes. Aporta poques calories.

Pa d'espelta.

Conté gran quantitat de vitamines i minerals, el gluten és més soluble i per tant més digerible. És un pa energètic ideal per esportistes.





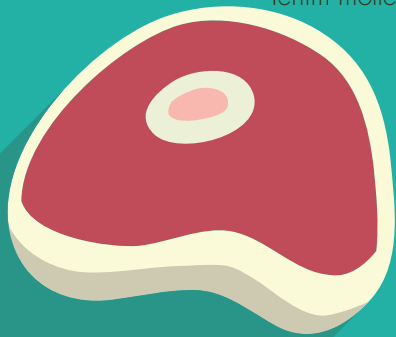
CARNS PLANELL PAULS

Som el que mengem

La carn vermella és l'aliment més complet de la natura. La composició de la carn és plena de nutrients d'alt valor biològic per la seva semblança química amb la nostra constitució.

A més de les proteïnes, que són les encarregades construir, reparar i defensar totes les estructures i teixits del cos, la carn conté vitamines, moltes del grup b, que són essencials en el funcionament del sistema nerviós, creixement, restauració i divisió cel·lular, coagulació sanguínia, contracció muscular, assimilació del ferro, etc. A més, conté minerals, com el ferro, fòsfor, calci, magnesi, coure, seleni, zinc i lípids: àcids grassos que fan de reserva energètica, aïllant tèrmic, reguladors hormonals sexuals, cortisol, etc. formen les estructures de les cèl·lules.

Al nostre organisme la carn ens garanteix la salut física i mental. A més la podem cuinar de moltes maneres, a la brasa o a la planxa, al forn o a la cassola amb verdures, així obtindrem també les vitamines que ens aporten les verdures. Tenim moltes raons per gaudir-la!



CASAL DE LA GENT GRAN

Vida saludable i Gent Gran



Està clar que cada vegada les persones vivim més temps, i que cada vegada la qualitat de vida de la gent que es fa gran és millor. Tenim més ganes de fer activitats i de desenvolupar alguna afició que fins ara no havíem tingut temps de fer, ens podem dedicar a nosaltres mateixos, a cuidar-nos, seguim una dieta mediterrània i ens podem perdre per camins mentre ens embadalim mirant els paisatges i respirem l'aire amb gust a natura. Aquesta és una nova etapa de redescobriments interior, per centrar-nos en el propi benestar emocional, i on fins i tot podem conèixer noves capacitats.



NUTRI BONA

En aquest cas les aparences sí que enganyen. I és que no ens podem fiar de la publicitat dels productes envasats. Podem trobar aliments força rics en sucre, però que en destaquen el seu contingut en vitamines i minerals, o bé productes integrals que en realitat no ho són.

Què cal saber?

El primer en què ens hem de fixar és en el llistat d'ingredients. Hem de saber que el que trobem en primer lloc és el que hi ha en

major quantitat. Haurem de triar productes en què el sucre no figuri als primers llocs de la llista i que els greixos siguin saludables (preferiblement oli d'oliva verge extra). En molts casos el sucre no apareix com a tal (fructosa, sucre invertit, xarop de glucosa o de fructosa, dextrosa, etc.).

Pel que fa al valor nutricional les kilocalories que conté un producte no ens informen si aquest és o no saludable. Cal que ens fixem en el contingut en greixos saturats, sal i sucres, així com en el de fibra.

Nosaltres, com a consumidors, tenim el poder de decidir si comprem un producte determinat o no. Aprenem a llegir bé l'etiqueta i comprem aliments saludables!

Troba i CONSULTA les PROMOCIONS especials que ofereixen alguns comerços AQUESTA SETMANA



agraïm el suport i la col·laboració de:



Ajuntament
de Matadepera



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis



Generalitat
de Catalunya