

Pasaportea

Agiri honen bidez egiaztatzen dut:

aditua dela

Ohitura osasuntsuetan eta kontsumo arduratsuan



proiektua



Aukera ona,
aukera **osasuntsua**

Gogoratu

- **Elikadura onak anitza izan behar du**, orekatua, eta sasoiko produktu freskoetan oinarritua.
- Aukeratu ingurumena errespetatzen duten produktiak. **Zaindu dezagun planeta!**
- Elikagaien jatorriari buruzko informazio asko aurki dezakezu produktuen etiketan.
- Ez xahutu elikagairik, **planifikatu erosketak** eta kontserbatu modu egokian elikagaiak hozkailuan.
- **Ura** da ondo hidratatuta egoteko **edari garrantzitsuena**.
- **Obesitatea ekiditeko** eta muskuluak ez herdoiltzeko **lagungarria da jarduera fisikoa**.
- **Egin lo gaez**. Atsedeen hartzea oso garrantzitsua da egunez aktibo egoteko.

Praktikan jarri zure ezagutzak eta lagundu etxekoei erosketara osasuntsua eta arduratsua egiten!

