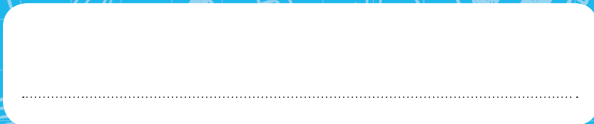


Passaport

Aquest document acredita:



com a

Expert en Hàbits Saludables i Consum Responsable



Recorda

- **Una bona alimentació és variada**, equilibrada i basada en productes frescos i de temporada.
- Tria productes que siguin respectuosos amb l'entorn.
Cuidem el planeta!
- A l'etiqueta dels productes pots trobar molta informació sobre l'origen dels aliments.
- No malgastis, **planifica les teves compres** i conserva correctament els aliments en el teu frigorífic.
- **L'aigua és la beguda principal** per tenir una correcta hidratació.
- **L'activitat física ajuda a prevenir l'obesitat** i afavoreix que els teus músculs no s'oxidin.
- **Dorm a la nit**. El descans és molt important per estar actiu durant el dia.

Ajuda els teus familiars a realitzar una compra saludable i responsable posant en pràctica els teus coneixements!

Anima'ts a conèixer la nostra pàgina web
www.triabo triasa.es

caprabo ●●●

