



**Petits canvis  
per sumar salut**

# Activitat física

## Quin és el teu nivell d'activitat física?

- Quantes vegades per setmana acostumes a fer **almenys 30 minuts d'activitat física moderada?** (caminar de pressa, anar en bicicleta a ritme suau, fer feines de la llar, etc.)

Punts

- 0 Mai
- 1 1-2 dies per setmana
- 2 3-4 dies per setmana
- 4 5 o més dies per setmana

PUNTS

- Quantes vegades per setmana acostumes a fer **almenys 20 minuts d'activitat física vigorosa?** (córrer, aixecar pesos, fer esports intensos, etc.)

Punts

- 0 Mai
- 2 1-2 dies per setmana
- 4 3 o més dies per setmana

PUNTS



PUNTS

### El teu resultat

- 4 o més punts**

Genial! Continua així i recorda trencar amb el temps sedentari.

- 0-3 punts**

El teu nivell d'activitat física és baix. Incorporar petits canvis com pujar més escales o fer una activitat física que t'agradi et pot ajudar a guanyar en salut!

# Activitat física

## Consells pràctics per moure't més

- ✓ Busca moments per **moure't en el teu dia a dia**, camina en els teus desplaçaments i utilitza les escales en lloc de l'ascensor. **Cada pas compta!**
- ✓ Troba una **activitat que t'agradi** (ballar, anar en bicicleta, fer excursions, etc.) i **comparteix-la** amb altra gent. Quan ho gaudeixes, és més fàcil mantenir-ho!
- ✓ Planifica la teva activitat i marca't **objectius realistes**. L'important és mantenir la constància i anar millorant.
- ✓ No **fumar** o beure **alcohol** et faran tenir més energia i rendiment físic.
- ✓ Una **alimentació** adequada t'ajudarà a augmentar la massa muscular i a millorar la teva forma física gràcies a l'activitat física.



## Passes massa temps assegut/da?



Aixecar-se un cop cada hora té grans beneficis per a la teva salut. Pots posar-te una alarma, caminar mentre parles per telèfon o aprofitar les pauses per moure't.

# Alimentació

Segueixes les recomanacions d'alimentació saludable?

La teva resposta 

- Hortalisses:** almenys 2 racions al dia, tant al dinar com al sopar.
- Fruita fresca:** 3 peces al dia, com a mínim.
- Farinacis integrals** (pa, pasta, patata...): a cada àpat.
- Fruites seques** (crues o torrades): 3-7 grapats a la setmana.
- Llet, iogurt i formatge:** 1-3 vegades al dia.
- Llegums, ous, peix i carn:** no més de 2 racions al dia, alternant:
  - Llegums:** 3-4 vegades a la setmana.
  - Ous:** 3-4 vegades a la setmana.
  - Peix:** 2-3 vegades a la setmana.
  - Carn:** 3-4 vegades a la setmana (màxim 2 de carn vermella).
- Aigua:** la millor opció.
- Oli d'oliva verge:** per amanir i cuinar.
- Productes malsans** (begudes ensucrades, brioixeria, dolços, patates xips, plats precuinats, etc.): com menys millor.
- Pensa en la sostenibilitat:** escull aliments a granel, mínimament processats i de temporada.

## El teu resultat

- Si segueixes la majoria d'aquestes recomanacions**  
Genial! Mantén aquests bons hàbits i segueix gaudint d'una alimentació saludable.
- Si no compleixes algun d'aquests consells**  
Petits canvis, com afegir més fruita i verdura als teus àpats o canviar les begudes ensucrades per aigua, poden marcar la diferència.



# Alimentació

## Consells pràctics per menjar millor

- ✓ **Planificar els àpats** i la compra t'ajudarà a seguir una alimentació més saludable.
- ✓ Prioritza els **aliments frescos o mínimament processats**, de temporada i de proximitat i evita els productes ultraprocessats.
- ✓ L'**aigua** és sempre la millor beguda.
- ✓ Sempre que puguis, **comparteix els àpats amb altra gent**, sense pantalles i gaudeix del menjar amb calma.
- ✓ Fer **activitat física** millora el metabolisme del sucre i dels greixos.
- ✓ No **fumar** i reduir l'**alcohol** t'ajudarà a apreciar millor el gust del menjar i millorarà la digestió.



## Quan cal tenir especial cura amb l'alimentació?



- ✓ Durant l'**embaràs** i la **lactància**, per nodrir-se adequadament i evitar aliments de risc.



- ✓ En **infants i adolescents**, per al creixement i per establir una relació saludable amb el menjar.



- ✓ En **persones grans**, per garantir una aportació suficient de nutrients (proteïnes, fibra, aigua...).



- ✓ Si tens alguna **malaltia** o **factor de risc**, per adaptar la teva alimentació amb el suport d'un/a professional de la salut.



# Alcohol

## Consells pràctics per reduir-ne el consum

- ✓ El risc és menor, si **evites el consum intensiu**, et fixes un mínim de dos dies sense alcohol i marques un límit amb antelació que no superi els límits de baix risc:

### Dones

10 grams alcohol/dia

10 g

1 xopet  
(40%) 30 ml



o 1/2 copa de vi  
(10%) 125 ml



o 1 canya  
(5%) 250 ml



### Homes

20 grams alcohol/dia

20 g

2 xopets  
(40%) 60 ml



o 1 copa de vi  
(10%) 250 ml



o 1 gerra  
cervesa  
(5%) 500 ml



- ✓ Evita associar l'alcohol a **rutines** o a **premis**.
- ✓ **L'activitat física** pot ajudar a relaxar-te.
- ✓ Si surts de festa, fes petits canvis com triar **begudes de menys graduació** o **alternar amb aigua** o **begudes sense alcohol**.
- ✓ **No fumar** i parar atenció a l'**alimentació** et pot ajudar mantenir l'objectiu que et posis.

## En quines situacions s'ha de fer un consum zero?



CONDUCCIÓ



LACTÀNCIA



EMBARÀS



TREBALL DE PRECISIÓ



Menor d'edat



Alguns medicaments i malalties



Activitats de risc



Cura de menors

# Tabac

Fumes o estàs exposat/da al fum ambiental?

La teva resposta 

— **Fumes o has fumat alguna vegada?**

(tant cigarretes convencionals com altres formes de fumar)

- No, no he fumat mai
- No, soc exfumador/a (fa més d'un any que no fumo)
- No,estic deixant-ho (fa menys d'un any que no fumo)
- Sí, fumo ocasionalment
- Sí, fumo cada dia

— Estàs exposat/da al **fum ambiental** de cigarretes o altres productes de tabac?

- No, en absolut
- Sí, una mica
- Sí, bastant



## El teu resultat

**Mai has fumat**

Enhorabona! Mantenir-te sense fumar és el millor que pots fer per a la teva salut, i sumaràs més salut si evites el fum del tabac.

**Estàs deixant de fumar o ets exfumador/a**

Felicitats per l'esforç, segueix així! Recorda també evitar el fum del tabac. Pensa en els beneficis que pots obtenir: millorar l'olfacte, el gust i la teva capacitat respiratòria.

**Fumes ocasionalment**

Encara que facis un consum esporàdic, el tabac sempre perjudica la salut. Sempre és un bon moment per deixar-ho definitivament!

**Fumes cada dia**

Deixar de fumar és la millor decisió que pots prendre. Els primers dies poden ser difícils, però hi ha tractaments i suport professional que et poden ajudar.

# Tabac

## Consells pràctics per deixar-ho

- ✓ Elabora un llistat amb els **motius per deixar-ho**.
- ✓ **Decideix el dia**. Deixar-ho del tot és més efectiu que reduir-lo progressivament.
- ✓ Canvia les **rutines associades al tabac** i redueix el consum de cafeïna.
- ✓ Busca **activitats de les quals gaudeixis!**  
Fer **exercici**, relaxar-te o tenir una afició t'ajudarà a gestionar les ganes de fumar.
- ✓ **Comparteix el procés** amb algú.
- ✓ Si beus **alcohol**, reduir-lo t'ajudarà a mantenir l'abstinència de tabac.
- ✓ Prioritza l'**aigua** com a beguda i cuida la teva **alimentació**.
- ✓ Al teu **centre de salut** et poden ajudar i, si ho necessites, donar-te algun fàrmac.



## Només el tabac convencional és perjudicial?

**No!** El tabac escalfat, les cigarretes electròniques, el vaporeig i les bossetes de nicotina també tenen riscos per a la teva salut. **Evitar-los és igual d'important!**



## Sabies que...?

- ✓ **El fum del tabac** impregna l'entorn i els seus tòxics perduren en l'aire i superfícies molt després d'apagar la cigarreta.
- ✓ Els **productes del tabac** són un dels majors contaminants, causant desforestació, un alt consum d'aigua i una gran quantitat de microplàstics.

# L'alimentació, l'activitat física, el consum d'alcohol i el tabac tenen un impacte directe en el teu benestar



Quan fas un canvi en el teu estil de vida, **sumes salut!**

- ✓ Reduiràs el **risc de malalties** com la diabetis, malalties cardiovasculars i alguns càncers.
- ✓ T'ajudarà a mantenir un **bon estat d'ànim**, una millor autoestima i a sentir-te amb més energia.
- ✓ Enfortiràs el teu cos i milloraràs el teu **benestar físic**.

**Pot semblar un gran pas, és normal tenir dubtes, però cada petit canvi pot marcar la diferència.**

**Anima't a sumar salut!**

## Com pots fer-ho més fàcil?

- ✓ Pensa en les **raons per canviar**: quins riscos té seguir igual? Què guanyaràs fent-ho?
- ✓ Quins **obstacles** preveus? Com els pots superar?

**Si ho has intentat prèviament, no et desanimis, pot ser una oportunitat per aprendre: què va funcionar i què no?**

## Fes el primer pas!

- ✓ Tria una data per fer el canvi i planifica el procés.
- ✓ Explica-ho al teu entorn per a mantenir la motivació.
- ✓ No has de fer-ho perfecte, és un procés i cada esforç és important.

**Respon aquestes preguntes i descobreix si hi ha algun aspecte que podries millorar!**

Per a més informació sobre com fer un canvi:  
<https://gestor.sumasalut.org/api/arxius/8426>

**Al teu centre de salut trobaràs suport i recursos per ajudar-te.**

# PEACHD

[www.https://peachd4health.eu/](https://peachd4health.eu/)

The PEACHD Project is (co-)funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or HaDEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



**Co-funded by  
the European Union**