

La Dieta Mediterránea es como tú

Única Natural Auténtico Creativa

EZAGUTU ITZAZU PIRAMIDEAREN SEKRETU GUZTIAK



zer

da Dieta Mediterránea? BAIETZ ASMATU!

- 1 Elikatzeko modu bat
- 2 Kirola egitea da
- 3 Historia, kultura, tradizioa...
- 4 Familiarekin eta lagunekin partekatzea da
- 5 **Hori guztia batera da!**

Bai! Dieta Mediterránea ez da soilik fruta, barazkiak, zerealak eta halakoak jatea, Bizitzeko modu bat ere bada, geure-geurea.

JARRAITU PIS**TARI!**



Ba ai dakizu zein den Dieta Mediterraneoa-ren piramidearen sekretua?



Hazteko garaian zaudela eta, jakin beharra duzu zein garrantzitsua den modu orekatuan jaten ikastea.

Eta egunero kirolen bat egitea ere. Ez dago Dieta Mediterraneoa ezagutzeko beste sekreturik. Goza ezazu!



EZAGUTU NOLAKOA DEN DIETA MEDITERRANEOA. 10 PISTA EMANGO

PISTA 1

Oliba-olio birjina zure lagunik onena da entsaladak, gisatuak, mokaduak eta abarretarako.

PISTA 2

Barazki asko jan.

PISTA 3

Ez itzazu ahaztu egunero **ogia, arroza, pasta eta zerealak**.

PISTA 4

Atera onura **zure eskualdeko elikagai freskoei**. Frutak eta barazkiak euren momenturik onenean jango dituzu.

PISTA 5

Hartu **esnekiak egunero**. Gehienbat esnea, jogurtak eta gaztak.

PISTA 6

Jan **arrain urdin eta arrautza** ugari.

PISTA 7

Haragia jan, barazki eta zerealekin batera hobeto.

PISTA 8

Fruta zure ohiko **postrea** izan beharko luke, eta **bazkal orduen bitartean** ere jan beharko zenuke.

PISTA 9

Ura da edari freskagarriena eta osasuntsuena. Ez ezazu egarria izan arte itxaron ura edateko!

PISTA 10

Egin egunero ariketa fisikoa: ongi jatea bezain garrantzitsua da eta gainera... Oso osasuntsua!

