

Como todos los años, en períodos vacacionales, se realiza un calendario especial y unas recomendaciones para continuar teniendo una vida saludable.

Durante la **SEMANA SANTA-PASCUA** de 2014, los días que **NO se realizará la Ruta Sana** serán:

**JUEVES 17 y SÁBADO 19 de Abril**

A partir del **MARTES 7 de Abril** la Actividad continuará con su horario habitual de verano:

MARTES de 20:00 a 21:00h.

JUEVES de 20:00 a 21:00h.

SÁBADOS de 9:00 a 10:00h.

Excursión  
**CASA DE LA LLUM**  
**SÁBADO**  
**26 de Abril**

## Consejos para comer sano también en Pascua

Estando próximos estos días festivos queremos ofrecerte los mejores consejos para que estos días no sean fechas fatídicas para la báscula, pues que sea Pascua no es motivo ni justificación para engordar. Cuesta menos no pasarse que pasarse y luego tener que remediarlo.

- 1** Comienza **controlando** los días anteriores y posteriores a las fiestas, evitando el exceso de grasas, alcohol y féculas.
- 2** Igualmente, impone **días de restricción** antes y después de las fechas más señaladas, comiendo menos de lo habitual.
- 3** **Cocina ligera**, en la medida de lo posible, y no hagas cantidades excesivas por temor a quedarte corto.
- 4** **Empieza sin hambre**. Si antes de la comida nos tomamos un par de piezas de fruta, empezaremos la comida parcialmente saciados y comeremos con menos ansia.
- 5** Para el postre, recurre preferentemente a las **frutas de temporada** o a los postres caseros.
- 6** No es necesario privarse de los dulces típicamente de Pascua, es importante **consumirlos de una forma moderada** y puntual.
- 7** Limita los posibles **excesos alimentarios** exclusivamente a los **días festivos**, y no los extiendas a los días restantes.
- 8** **Mentalízate**: piensa en lo que va a costarte perder el peso ganado. Esta recomendación es quizá la más importante para no echar a perder en unos días nuestros esfuerzos de un par de meses, pues no es lo mismo incrementar nuestro peso en medio kilo que en tres o cuatro kilos durante estas fiestas.
- 9** **Moverse**: disminuir la actividad física es uno de los principales factores que contribuyen a engordar en vacaciones. Sin ejercicio quemamos menos calorías y es probable que comamos más. Por esta razón hemos reducido al mínimo los días que no realizaremos las **RUTAS SALUDABLES**.

Así que... ¡disfruta plenamente de estos días, pero sin caer en los grandes excesos alimentarios que suelen acompañarlas!



Com tots els anys, en períodes vacacionals, es realitza un calendari especial i unes recomanacions per a continuar tenint una vida saludable.

Durant la **SETMANA SANTA-PASQUA** de 2014, els dies que **NO** es realitzarà la Ruta Sana seran:

**DIJOUS 17 i DISSABTE 19 d'Abril**

A partir del **DIMARTS 7 d'Abril** l'Activitat continuarà amb el seu horari habitual d'estiu:

DIMARTS de 20:00 a 21:00h.

DIJOUS de 20:00 a 21:00h.

DISSABTES de 9:00 a 10:00h.

Excursió  
**CASA DE LA LLUM**  
DISSABTE  
26 d'Abril

## Consells per a menjar sa també en Pasqua

Estant pròxims estos dies festius volem oferir-te els millors consells perquè estos dies no siguen dates fatídiques per a la bàscula, per tant que siga Pasqua no és motiu ni justificació per a engreixar. Costa menys no passar-se que passar-se i després haver de remeiar-lo.

- 1** Comença **controlant** els dies anteriors i posteriors a les festes, evitant l'excés de greixos, alcohol i fècules.
- 2** Igualment, imposa't **dies de restricció** abans i després de les dates més assenyalades, menjant menys de l'habitual.
- 3** **Cuina lleugera**, en la mesura que siga possible, i no faces quantitats excessives per temor de quedar-te curt.
- 4** **Comença sense fam**. Si abans del dinar ens prenem un parell de peces de fruita, començarem el dinar parcialment saciats i menjarem amb menys ànsia.
- 5** Per a les postres, recorre preferentment a las **fruites de temporada** o a les postres casolanes.
- 6** No cal privar-se dels típics dolços pasqueros, és important **consumir-los d'una forma moderada** y puntual.
- 7** Limita els possibles **excessos alimentaris** exclusivament als **dies de festa**, i no els estengues als dies restants.
- 8** **Mentalitza't**: pensa el que va a costar-te perdre el pes guanyat. Esta recomanació potser la més important per a no fer malbé en uns dies nostres esforços d'un parell de mesos, per tant no és el mateix incrementar el nostre pes en mig quilo que en tres o quatre quilos durant estes fiestas.
- 9** **Moure's**: disminuir l'activitat física és un dels principals factors que contribuïxen a engreixar en vacances. Sense exercici cremem menys calories i és probable que mengem més. Per esta raó hem reduït al mínim els dies que no realitzarem les RUTAS SALUDABLES.

Així que... disfruta plenament d'estos dies, però sense caure en els grans excessos alimentaris que solen acompanyar-les!

