

Cinc consells per cuidar-se després de les vacances

Aquests trucs per deixar enrere els excessos de l'estiu han estat elaborats per l'Associació Estatinidena del Cor



Fent esport | Pixabay

Amb l'arribada del mes de setembre moltes persones donen per finalitzades les vacances i tornen a engegar les rutines que han deixat de banda durant uns dies. A vegades, vacances és sinònim d'excessos tant pel que fa al menjar com al beure i és amb la tornada a la rutina quan busquem diferents fórmules per portar una vida la més sana possible.

Recentment l'Associació Estatinidena del Cor (<https://newsroom.heart.org/news/five-healthy-habits-may-add-more-than-a-decade-to-life>) va elaborar fa uns mesos una anàlisi on no només s'explicava la teoria de què cal fer per cuidar-nos sinó que s'ha complementat amb altres estudis. Seguint els consells que us apuntem a continuació es podria aconseguir, fins i tot, allargar la vida deu anys.

```
[playbuzz] (function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

