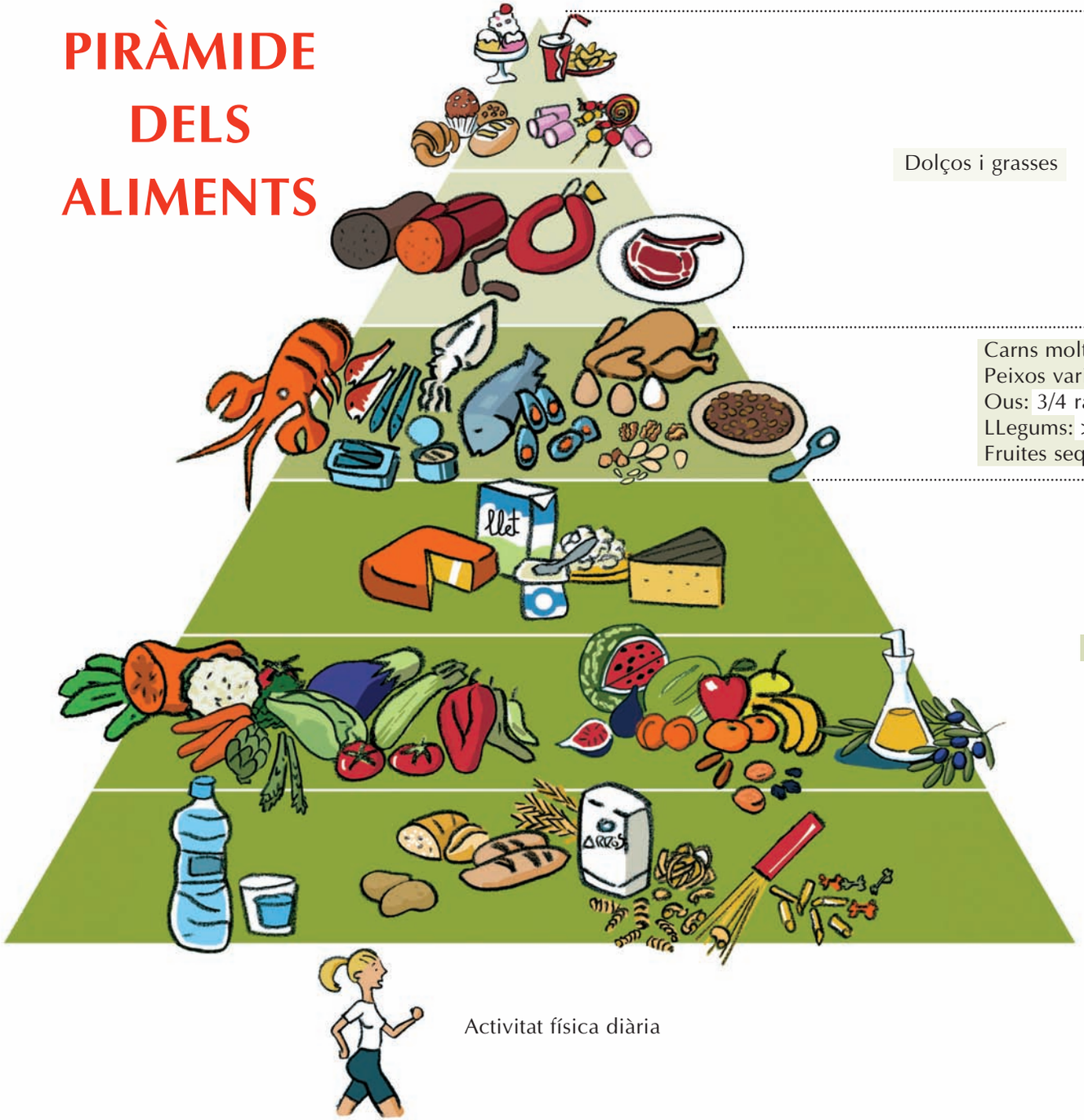
PIRÀMIDE DELS ALIMENTS



TERCER NIVELL

Ocasionalment o en festes

Dolços i grasses

SEGON NIVELL

Variar en la setmana

Carns molt magres: 3/4 racions
Peixos variats: >3 racions
Ous: 3/4 racions
LLegums: >2 racions
Fruites seques: 3/7 racions

PRIMER NIVELL

Pa, pasta, arròs, patates o cereals: 4/6 racions.
La meitat integrals.
Verdura: 2 racions.
Fruita: 3 racions.
Lactis: 2-3 racions.
Oli d'oliva: 3-6 racions.
Agua.

HORARI DE TELEVISIÓ

Tan important com organitzar el temps dedicat al treball,
és saber organitzar altres activitats, especialment quan no hem d'abusar-ne.
Per això, has de seleccionar el que més t'interessi i prescindir del que menys t'agradi.

Agafa una revista amb la programació setmanal de la televisió.
Selecciona els programes que t'agradaria veure.
Però has de tenir en compte que no pots passar més d'una hora i mitja mirant la tele.

DIA	PROGRAMES					
	PROGRAMA	DURADA	PROGRAMA	DURADA	PROGRAMA	DURADA
DILLUNS						
DIMARTS						
DIMECRES						
DIJOUS						
DIVENDRES						
DISSABTE						
DIUMENGE						