CUIDA EL TEU CERVELL: Estratègies nutricionals per a una ment activa

🎯 Objectius del taller

- Entendre la relació entre alimentació i cervell.
- Descobrir nutrients i hàbits que protegeixen la memòria.
- Aprendre eines pràctiques per prevenir el deteriorament cognitiu.

E

✍️ Exercici 1: Quin combustible li dono al meu cervell? Escriu un esmorzar, un dinar i un sopar típic teus.

Marca amb ✔ si:

- Eviten pics de sucre (fibra + proteïna + greix bo)
- Inclouen aliments frescos (fruita, verdura, llegum, peix)
- Són baixos en ultra processats i refinats

Àpat	Què menjo normalment?	Energia estable	Fresc i saludable	Pocs ultraprocessats
Esmorzar				
Dinar				
Sopar				

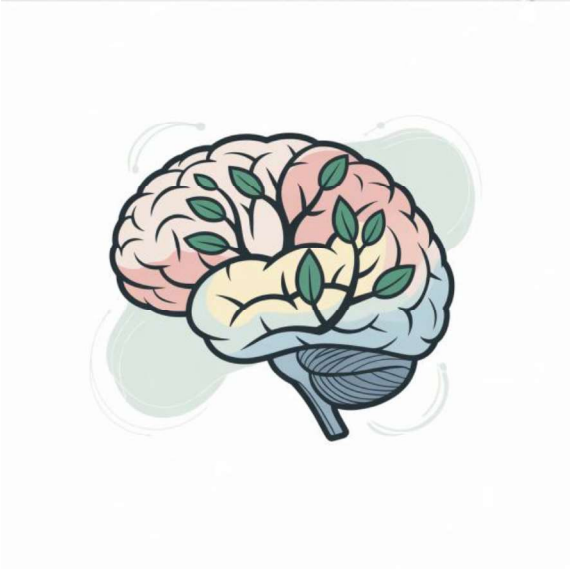
✍️ **Exercici 2: El meu kit anti-deteriorament cognitiu**

Tria 5 petits canvis que et comprometis a aplicar:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Exemples:

- Afegir un grapat de nous al dia.
- Substituir 2 àpats de carn per llegums o peix blau.
- Sopar més aviat i lleuger.
- Fer una caminada diària o/ i exercici de força.
- Prendre el sol 10 minuts per sintetitzar vitamina D.



🧠 Idees clau

- ✔ **El cervell és un òrgan "gourmet": necessita energia de qualitat.**
- ✔ **Els greixos bons (omega-3, oli d'oliva) són el seu blindatge.**
- ✔ **La microbiota intestinal és el "segon cervell" (o el primer... 😉)**
- ✔ **L'estat nutricional importa més que l'edat.**
- ✔ **Petits canvis = grans resultats.**

💡 ***"Cuinar bé avui és recordar millor demà."***

Ajuntament de Sant Quirze del Vallès

Menja bé, viu millor: Escola de Nutrició

Recorda: ELS CANVIS HAN DE SER PROGRESSIUS, INDIVIDUALITZATS I ADAPTATS!

📌 Descarrega't la presentació del taller aquí:

👉 Segueix-me a les xarxes per més consells i eines!
@annagispert_nutricionista

🙌 Gràcies per participar i cuidar-te!

anna gispert
Dietista - Nutricionista