



I PER L'ULTIMA SETMANA D'ABRIL...

Ara ja portem més de quaranta dies de confinament preventiu pel COVID-19; hem superat moltes etapes; la inicial del desconcert, de no saber què fer, com actuar; la por a ser contagiats o a ser font de contagi. **Ara és el moment en pensar en nosaltres**, en com ens podem cuidar per estar bé. Les propostes que us passem aquesta setmana van encaminada a promoure al màxim, allò que us diem tant i tant al centre: **UNA VIDA SALUDABLE!!!!**

I per això us proposem unes idees, esperem que us agradin, es fan pensant en vosaltres cada setmana!!!!

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

L'esmorzar és l'àpat més important al dia! Fora mandres i marquem-nos un bon homenatge cada matí amb senzilles receptes amb tot el que ha d'incloure, làctic, farinaci i vegetals!

I si entre hores sents un run-run a la panxa, un iogurt natural amb un grapat de fruits secs, et donarà vitalitat fins l'hora de dinar.

Només cal que obris l'enllaç del peu de foto per a trobar la recepta explicada.



[TORRADES D'ALVOCAT, TOMÀQUET I SÈSAM I OU DUR o POCHE](#)

A vegades ja tenim la intenció de seguir una alimentació saludable... , però obrim la nevera i cuinem o mengem el primer que veiem.

És precisament per això, que **és important que ens planifiquem un menú setmanal**.

Hi ha moltíssimes pàgines a internet que ens poden ajudar. Aquí teniu una petita mostra:

<https://www.cpen.cat/wp-content/docs/nutrition/menu-saludable-maig-cat.pdf>

<https://ametllororigen.cat/ca/calendari-activitats#menu-setmanal>

<http://neusnutricio.blog.cat/menu-setmanal-equilibrat/>

Ei, i si feu memòria estaria bé recordar aquells consells que ens dona la **Cristina**, la nutricionista de l'IPM, que bé cada estiu a fer-nos una **xerrada sobre alimentació saludable!**

Si malgrat, tot no us ensortiu..., ens ho podeu comentar i preparem un menú setmanal, per la propera setmana!!! **A LA CUINA FALTA GENT!!!!**



DESCANS SALUDABLE

PAUTAS DE HIGIENE DEL SUEÑO

- Limita las siestas**
a no más de 20 minutos
- Modera el consumo de café o té**
a última hora de la tarde
- Toma un baño de agua caliente**
para relajarse y relajarte
- Evita las pantallas**
antes de dormir
Se activan mentalmente
dificultando el descanso
- Mantén una rutina**
Responde las variaciones de sueño
- Crea un ambiente adecuado**
Favorece el sueño y ayuda a mantenerlo
- Cena suave**
Las comidas pesadas entorpecen
la digestión y complican el descanso

Instituto Tomás Pascual Sanz

Els especialistes en el son avisen que amb el confinament és molt fàcil que les persones acabin tenint problemes per dormir.

Els motius són, per exemple, que ha desaparegut la rutina habitual, que ha desaparegut la vàlvula d'escapament que suposa sortir a l'exterior (reunions, sortides amb amics, etc), incertesa per la salut pròpia i de la família, bombardeig dels mitjans de comunicació...

Entre ells els de l'Hospital del Mar, que donen una sèrie de consells. Aquests són els principals errors que fem.

Per això, hem d'evitar alguns mals hàbits que potser tenim durant el confinament, i seguir les recomanacions dels experts.

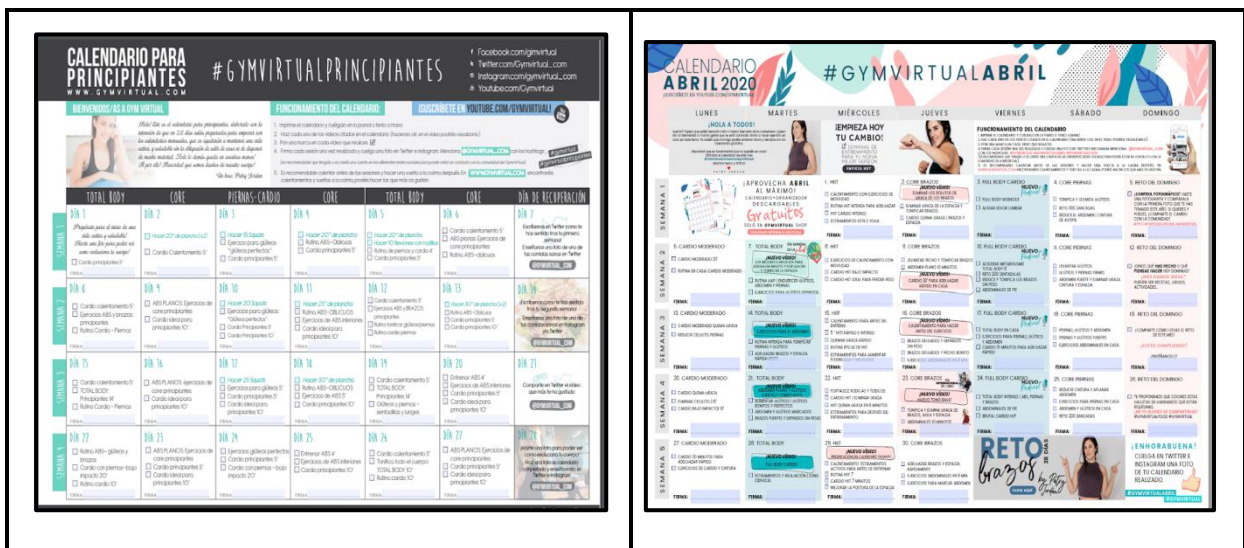
ERROR 1. Desgavell d'horaris de son	Cal mantenir un horari estable i evitar fer migdiades llargues . A més, si no anem a dormir excessivament tard aconseguirem regular la situació.
ERROR 2. No veure la llum quan toca	Cal obrir les persianes i cortines al matí per tenir contacte amb la llum natural. És molt important per tal de mantenir un bon ritme son / vigília.
ERROR 3. Sedentarisme	Fer una mica d'activitat física ens ajudarà a dormir millor . Neteja, bricolatge, etc. "Especialment als matins i amb llum natural", segons l'Hospital del Mar.
ERROR 4. Menjar molt	Si fem àpats lleugers (encara que costi estant confinats), dormirem millor, segons els especialistes. Sobre tot el sopar.
ERROR 5. Prendre cafè i estimulants	L'únic cafè permès és el del matí. No se n'ha de prendre més en tot el dia. Tampoc refrescos de cola, ni begudes energètiques.
ERROR 6. Seguir l'actualitat al minut	Després de sopar, desconnexió total dels problemes diaris. Activitats relaxants que no tinguin a veure amb la situació actual.



ESPORT

I perquè ja sabem que el fet d'estar a casa ens porta a tenir una **vida més sedentària**, volem insistir en l'importància de moure'ns una mica. Son moltes les pàgines que ofereixen la possibilitat de fer esport des de casa i molts els vídeos que tenim a la nostra disponibilitat i de manera gratuïta al "youtube" així que només necessitem incloure les activitats a la nostra nova rutina i adaptar-les al nostre estat físic.

Aquí un deixem dos **calendaris mensuals** (un per a principiants i un altre una mica més avançat) on es proposen diferents classes dirigides per tots el dies de la setmana excepte els diumenges ja que també és necessari descansar!! Dins d'aquesta web trobareu un munt de possibilitats: www.gymvirtual.com / [@gymvirtual_com](https://www.instagram.com/gymvirtual_com) (Instagram) (exercicis cardio-vasculars, de mobilitat, estiraments, tonificació de diferents parts del cos, etc.) Animeu-vos a explorar-la, posar-vos la roba d'esport i "a mover el esqueleto!!!"



http://gymvirtual.com/post_calendar/calendario-principiante/ http://gymvirtual.com/post_calendar/calendario-abril-2020


I per aquells que prefereixen fer un tipus d'esport més tranquil, aquí adjuntem també algunes opcions:

- **BODY BALANCE:** Disciplina que combina tècniques de pilates, ioga i tai txi. Aquí teniu un enllaç amb uns vídeos on trobareu unes classes dirigides: https://www.youtube.com/watch?v=Znprnyo8mC_s
<https://www.youtube.com/watch?v=AHPaiivzTtU>
- **TAI TXI:** Una de las artes marciales más utilizadas en la población China. Aquí tenéis un enlace con una clase de iniciación: <https://www.youtube.com/watch?v=1aZbkFkJSRM>
- **YOGA KUNDALINI:** Es una disciplina física, mental i espiritual. <https://www.youtube.com/watch?v=9ohlNideeaA>



OCI

Teatros, bibliotecas, cine, música... son muchas otras las opciones para experimentar *on line*, como sugieren los organizadores de eventos **La Cuchara de Teodora**. Un ejemplo son las visitas virtuales que ofrecen algunos museos nacionales e internacionales:

<ul style="list-style-type: none">- Museo del Prado – Madrid- Louvre – París- Museo Vaticano de Roma- Pinacoteca de Brera de Milán- Galleria degli Uffizi de Florencia- British Museum de Londres- Museo Archeologico de Atenas- Metropolitan Museum de Nueva York- Hermitage de San Petersburgo- National Gallery of art de Washington	
--	---

LECTURA

Clubs de lectura virtual: Ahora puedes solicitar el alta de usuario para acceder a #eBiblioMadrid y #eFilmOnline desde [Aqui](#).

Biblioteca Digital Mundial Reúne mapas, textos, fotos, grabaciones y películas de todos los tiempos y explica en siete idiomas las joyas y reliquias culturales de todas las bibliotecas del planeta.

UNA MICA D’HUMOR...

Al següent enllaç trobareu diferents plataformes web que ofereixen sessions d'**humoristes** famosos a diferents hores del dia. Podeu donar-li una ullada i pasar una bona estona de riures!! <https://www.audiovisual451.com/el-confinamiento-inspira-a-comicos-y-creadores-oleada-de-videos-online/>

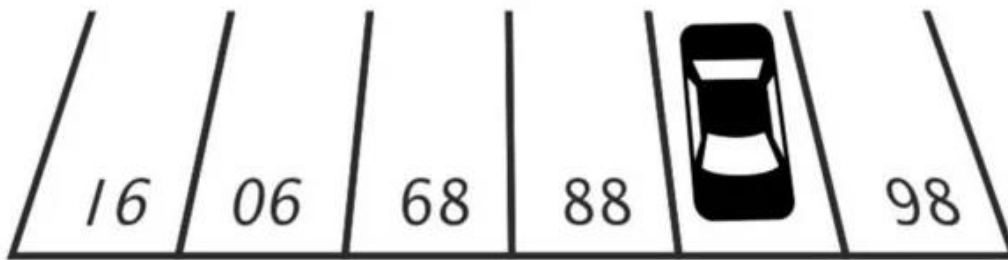
Monòlegs gratuïts: <https://1000monologos.com/>



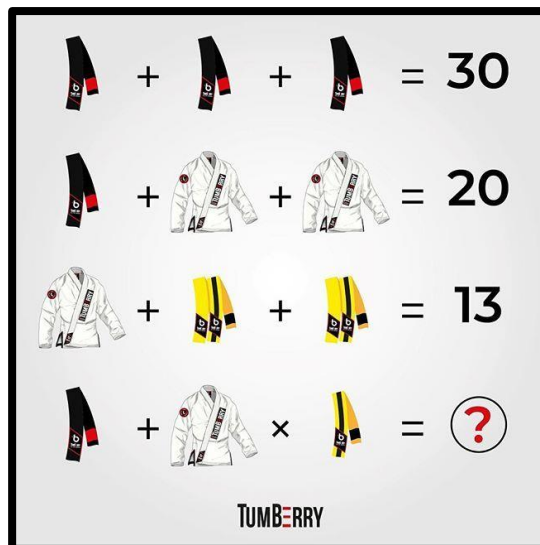
JOCS COGNITIUS

I com cada setmana, aquí us deixem un parell de jocs cognitius per resoldre.
Ànims amb ells ;)

1. Podrías resoldre a quina plaça està aparcad el cotxe??



2. Quin serà el resultat de l'última fila?



Esperem que tot això us sigui de profit, si ens voleu comentar qualsevol cosa o els resultats dels reptes cognitius, ho podeu fer a la següent adreça: srctarragona@gmail.com.

Una forta abraçada !!! **Cuideu-vos molt !!!**

