



## Alimentació sana per a gent ocupada

### T'interessa...

*Sis receptes bones i nutritives per portar a la carmanyola*

**Vegeu vídeo**

*Si t'agrada la cuina, aquesta gran aficionada vol compartir amb tu les seves receptes per portar a la feina*

**Vegeu vídeo**

Una alimentació rica en fruites i hortalisses acompanyada d'exercici físic diari afavoreix la prevenció d'alguns tipus de **càncer**. L'organització i la constància en aquests hàbits saludables també són clau per aconseguir una **vida** amb menys riscos de patir malalties cròniques com la diabetis, les malalties cardiovasculars i digestives, entre altres.

### La virtut de l'equilibri

Una dieta adequada és aquella en què hi ha lloc per a tot tipus d'aliments en la seva justa mesura.

### Menjar com a casa

Una jornada laboral completa pot afavorir menjar "qualsevol cosa" en el lloc de treball o posar a la carmanyola el primer que trobis a la cuina. La veritat és que el règim de la carmanyola en cap moment està renyida amb una alimentació saludable. **BON PROFIT!**

**[Descobreix com podem ajudar-te...](#)**

### Participa...

*Qui no ha mirat de reüll el dinar del company del costat?*

*Us proposem que a partir d'ara compartiu totes les vostres idees. Només es necessita acompanyar la bossa de menjar d'una llibreta i un bolígraf per apuntar-hi les receptes que portin els companys. Entre tots podreu ampliar el ventall de possibilitats per mantenir una alimentació sana i deliciosa.*

**Privacitat**



Asociación Española Contra el Cáncer - [www.aecc.es](http://www.aecc.es)

Programa "Solidaritat a l'Empresa" finançat per:

L'aecc-Catalunya contra el càncer compleix tots els requisits que la fundació Lealtad exigeix per atorgar el Certificat de Transparència i Bones Pràctiques de les ONG.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD