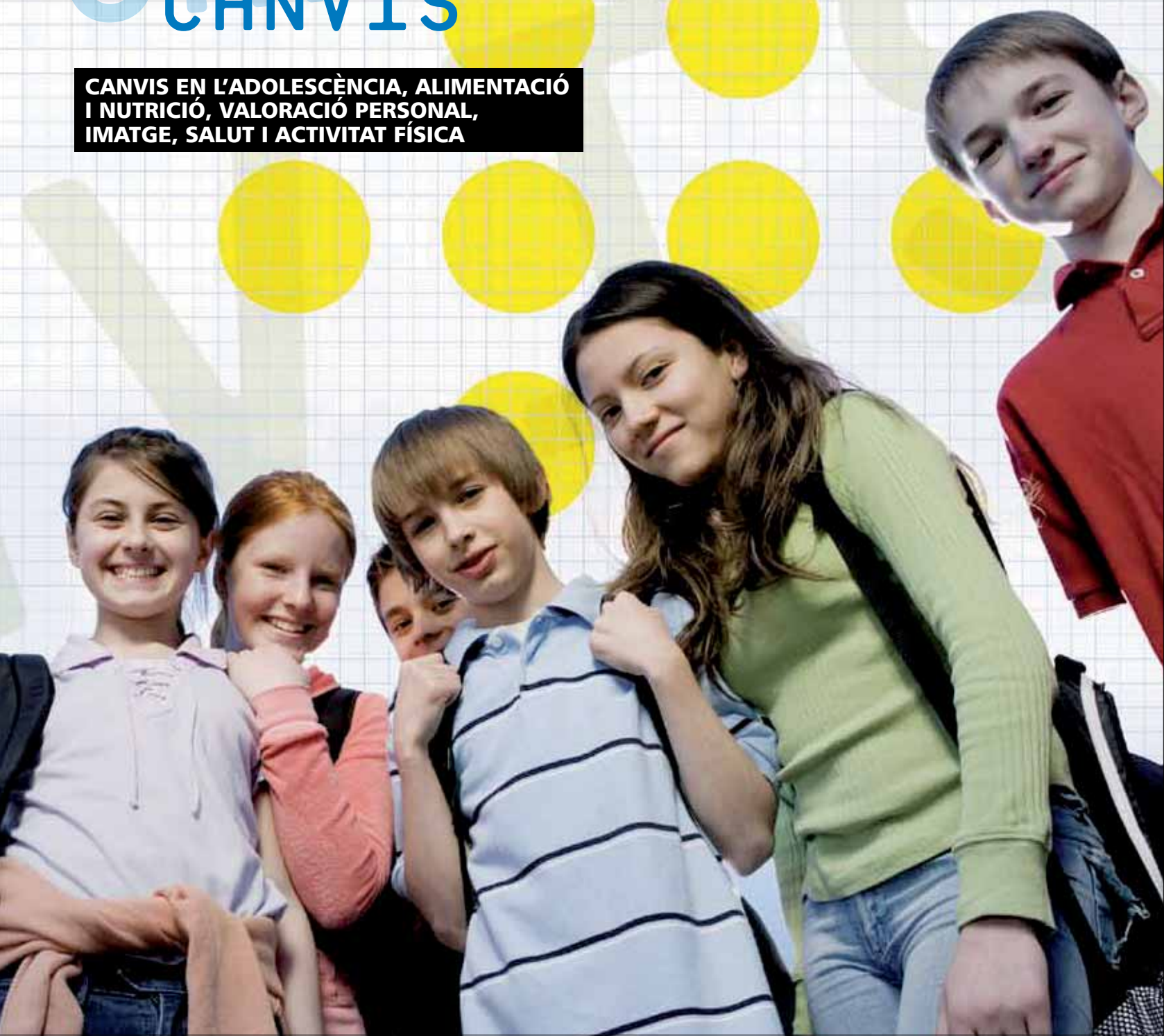


# CANVIS

## CANVIS

**CANVIS EN L'ADOLESCÈNCIA, ALIMENTACIÓ  
I NUTRICIÓ, VALORACIÓ PERSONAL,  
IMATGE, SALUT I ACTIVITAT FÍSICA**





# UNITAT 01

## QÜESTIONARI ALUMNAT **TOT SÓN CANVIS**

Durant l'adolescència es van produint canvis físics, psicològics i socials. No totes les persones canvien de la mateixa manera i els canvis tampoc no són els mateixos en els nois que en les noies.

Et presentem un petit qüestionari que concreta aquests canvis. Si us plau, contesta les preguntes següents de la manera més sincera possible. Aquest qüestionari és anònim. Només has d'assenyalar la teva resposta amb una creu.

1. **Sexe**

Noi  Noia

2. **Últimament he notat canvis en el pes**

Sí  No

3. **Últimament he notat canvis en l'alçada**

Sí  No

4. **He començat a sentir atracció física per una altra persona**

Sí  No

5. **De vegades poso en qüestió la manera de viure de les persones adultes i algunes de les seves normes**

Sí  No

6. **Vull tenir més llibertat i autonomia**

Sí  No

7. **De vegades em sento molt sol/a**

Sí  No

8. **Per a mi, els amics i les amigues són el més important**

Sí  No

9. **M'agrada buscar informació sobre diferents temes**

Sí  No

10. **A vegades passo ràpidament de l'alegria a la tristor**

Sí  No

11. **M'agradaria ser ja una persona adulta**

Sí  No

12. **De vegades m'agradaria ser petit/a**

Sí  No

13. **Sento que les relacions amb la família han canviat**

Sí  No

14. **Sento que les relacions amb els professors i professores han canviat**

Sí  No

15. **Sento que les relacions amb els amics i amigues han canviat**

Sí  No

16. **Em preocupa molt la meua imatge**

Sí  No

17. **Em preocupa molt el que pensen de mi les altres persones**

Sí  No

18. **He tingut canvis a nivell físic (vellositat corporal, pell, cuixes, pit, etc.)**

Sí  No

19. **Quina importància creus que té en aquest moment per a tu mantenir una alimentació saludable?**

.....  
.....  
.....  
.....

20. **Quina importància creus que té en aquest moment per a tu fer activitat física?**

.....  
.....  
.....  
.....

**FITXA ALUMNAT ESTEM CANVIANT**

Escolliu quatre de les situacions següents i discutiu en petits grups si es poden donar entre joves del vostre entorn. Si us plau, contesteu les preguntes que es plantegen. Després farem una discussió amb tota la classe.

**Situació 1**

Tinc un problema important, surto amb una altra persona i no suportó que parli amb ningú més. Això és normal?

**Situació 2**

Darrerament m'estic engreixant una mica. No sé si només es tracta que estic canviant o que menjo massa per a l'activitat física que faig. A qui puc preguntar?

**Situació 3**

Des de fa un temps tinc tota la cara plena de grans. He provat alguna crema però no m'ha servit de res. Què puc fer?

**Situació 4**

Tinc 14 anys i em costa molt parlar amb els altres, sobretot si m'atreuen. Hi ha una persona a la classe que m'agrada molt i no he pogut dir-li res. Sempre que ho he intentat m'he posat a tremolar i finalment m'he tallat. Això no pot ser normal!

**Situació 5**

Penso que estic una mica per sobre del meu pes. La meua mare diu que és cosa de l'edat, que estic canviant i que ja em passarà. De totes maneres, voldria saber si el meu pes és correcte i la meua dieta és la més adequada per a la meua edat. On puc informar-me'n?

**FITXA ALUMNAT** **ESTEM CANVIANT**

**Situació 6**

Tinc 15 anys i quan miro la televisió, tots els que hi surten són alts, macos, prims, simpàtics... Quan surto al carrer no veig gent així. He nascut en una ciutat equivocada o hi ha poques persones tan perfectes com ens venen a la tele?

**Situació 7**

A l'escola tinc companys i companyes que sempre porten roba de marca. Jo crec que hi ha gent totalment incapaç de venir a classe un sol dia amb roba sense marca. Això és una mania, una moda o què?

**Situació 8**

La meva amiga Marta fa un temps que no fa gens d'exercici. Prefereix quedar amb altra gent per parlar i veure en Joan... Com la puc convèncer que és important per a la nostra salut?

**Situació 9**

Tinc 12 anys i, comparant-me amb la gent de la meva edat, crec que m'he desenvolupat massa. No sé si hauria d'anar al metge. Què en penseu?





# UNITAT 03

## FITXA ALUMNAT **NI MILLOR NI PITJOR: DIFERENT**

A continuació presentem diferents aspectes personals. Fes una valoració de tu mateix/a assenyalant amb un signe (+) aquells aspectes que t'agradin de la teva persona i valoris de forma positiva, i amb un signe (-) aquells aspectes que t'agraden menys de la teva persona. D'aquests últims concreta que és el que no t'agrada i per què (per exemple: la boca, tinc dents de conill).

ASPECTE FÍSIC		
<input type="checkbox"/> L'alçada <input type="checkbox"/> El pes <input type="checkbox"/> La cara <input type="checkbox"/> La pell <input type="checkbox"/> Els cabells <input type="checkbox"/> La roba que porto	<input type="checkbox"/> El coll <input type="checkbox"/> Les cames <input type="checkbox"/> Les cuixes <input type="checkbox"/> La boca <input type="checkbox"/> Les mans	<input type="checkbox"/> Les ungles <input type="checkbox"/> La musculació <input type="checkbox"/> Les espatlles <input type="checkbox"/> La cintura <input type="checkbox"/> Els malucs
Altres:		

RELACIONS SOCIALS
<input type="checkbox"/> Sé escoltar <input type="checkbox"/> Parlo amb fluïdesa <input type="checkbox"/> Tinc dificultats de comunicació <input type="checkbox"/> Sóc divertit/divertida
Altres:

FUNCIONAMENT MENTAL
<input type="checkbox"/> La lògica <input type="checkbox"/> La creativitat <input type="checkbox"/> La rapidesa mental <input type="checkbox"/> La curiositat
Altres:

PERSONALITAT
<input type="checkbox"/> Sóc responsable <input type="checkbox"/> Sóc actiu/iva <input type="checkbox"/> Sóc ordenat/da <input type="checkbox"/> Sóc detallista <input type="checkbox"/> Sóc imaginatiu/iva <input type="checkbox"/> Sóc divertit/da <input type="checkbox"/> Sóc tímid/a
Altres:

HÀBITS SALUDABLES
<input type="checkbox"/> La higiene bucal <input type="checkbox"/> La higiene corporal <input type="checkbox"/> L'alimentació <input type="checkbox"/> L'activitat física
Altres:

RENDIMENT ACADÈMIC
<input type="checkbox"/> La comprensió <input type="checkbox"/> L'expressió oral <input type="checkbox"/> L'expressió escrita <input type="checkbox"/> La memòria <input type="checkbox"/> Sóc estudiós/osa
Altres:

ALTRES QÜESTIONS
<input type="checkbox"/> La rapidesa <input type="checkbox"/> La força <input type="checkbox"/> L'habilitat <input type="checkbox"/> L'agilitat <input type="checkbox"/> L'energia
Altres:





# UNITAT 04

FITXA ALUMNAT

APRENDRE A ESTIMAR-ME?

**A la columna de l'esquerra**, escriu aquells aspectes que en l'activitat anterior has considerat negatius (tal com els has expressat en l'activitat).

**A la columna central**, escriu aquests aspectes negatius, però tenint en compte el següent: no utilitzis un llenguatge pejoratiu (tinc les dents de conill, tinc els cabells com una escarola) intenta concretar què és el que no t'agrada, fes-ho amb precisió, no generalitzis, busca les excepcions a l'aspecte negatiu si no el tens sempre (tinc les dents una mica més grans que la majoria, els cabells se m'arrissen molt quan surto de casa amb els cabells molls).

**A la columna de la dreta**, escriu aquelles coses que pots fer per millorar cada aspecte. Has de tenir present que hi ha aspectes més fàcils de millorar que altres i que moltes vegades pots millorar-los reforçant altres aspectes o altres capacitats (puc anar al dentista per saber si puc fer alguna cosa, podria allisar-me els cabells o intentar no sortir amb els cabells molls).

ASPECTES VALORATS DE FORMA NEGATIVA (TAL COM ELS TENIES EN LA ACTIVITAT ANTERIOR)	EXPRESSAR ELS ASPECTES NEGATIUS AMB LES ESTRATÈGIES ANTERIORS (NO UTILITZAR LENGUATGE PEJORATIU, BUSCAR EXCEPCIONS, ETC.)	PROPOSTES PER MILLORAR CADA ASPECTE O PER ACCEPTAR-LO SI NO ÉS MILLORABLE





# UNITAT 05

## FITXA ALUMNAT **DIARI DIETÈTIC**

Durant una setmana, registra tots els aliments de qualsevol tipus que mengis i apunta'ls a la taula següent.

ALIMENTS CONSUMIITS (SÒLIDS I LÍQUIDS)	DILLUNS DIA:	DIMARTS DIA:	DIMECRES DIA:	DIJOUS DIA:	DIVENDRES DIA:	DISSABTE DIA:	DIUMENGE DIA:
Esmorzar							
Entre àpats							
Dinar							
Entre àpats							
Berenar							
Entre àpats							
Sopar							
Abans d'anar a dormir							



**FITXA ALUMNAT** **ELS HÀBITS DELS MEUS COMPANYS I COMPANYYES**

Llegiu els comentaris que fa aquesta persona sobre el que mengen alguns companys i companyes. Discutiu en petits grups si l'alimentació d'en Pere, l'Anna, en Ferran i la Marta és o no és equilibrada, tenint en compte la seva activitat física habitual i les seves preferències. Penseu en les conseqüències (positives i negatives) que pot tenir cada tipus d'alimentació i l'activitat física en la seva salut física i mental. Preneu nota dels vostres comentaris perquè després els posarem en comú.

*Ara us presentaré els meus amics i amigues. Com veureu, cadascun té el seu estil i les seves preferències. La veritat és que som ben diferents... però això no importa, som col·legues.*

**En Pere**

En Pere és un bon tio, és molt tranquil, mai no el veureu córrer. Tinc la sensació que mai no es posa nerviós, ni tan sols quan tenim exàmens... De vegades penso que se li han acabat les piles. A educació física sempre arriba l'últim quan fem curses, és l'últim de canviar-se, de dutxar-se, sempre l'últim... Li agrada molt menjar, especialment patates fregides, hamburgueses, ous ferrats, entrepans de *beicon*, de llom, de llonganissa. La veritat és que quan es posa a menjar no l'atura ningú.

**La Marta**

La Marta és una tia molt maca i una mica tímida. És esportista, forma part d'un equip de natació de fora de l'escola i participa en competicions. Va a entrenament dues tardes la setmana i, seguint els consells de l'entrenador, vigila la seva alimentació. La Marta controla molt tot això de les proteïnes i els hidrats de carboni i, com ella diu, porta una dieta equilibrada. No us penseu que es priva de res, encara que hi ha coses que només pren de vegades.

**L'Anna**

L'Anna és molt trempada, simpàtica i intel·ligent. És de les primeres de la classe i aquest curs n'és la delegada. Es cuida molt (penso que massa). Diu que vol ser actriu quan acabi d'estudiar i que per fer això no es pot ser grassa. Mai no menja dolços, ni pastes, ni begudes amb sucre. Des del matí, quan es lleva, fins a l'hora de dinar només menja una poma (quina gana deu passar!).

**En Ferran**

En Ferran és realment divertit, sempre té ganes de fer alguna cosa amb nosaltres: quedar per estudiar, anar al cine, sortir a fer un volt... Quan mengem junts mai no tasta les verdures i diu que això és per als animals. Mai no l'he vist menjar enciam, verdura ni fruita.





# UNITAT 06

## FITXA ALUMNAT VALOREM LA NOSTRA ALIMENTACIÓ

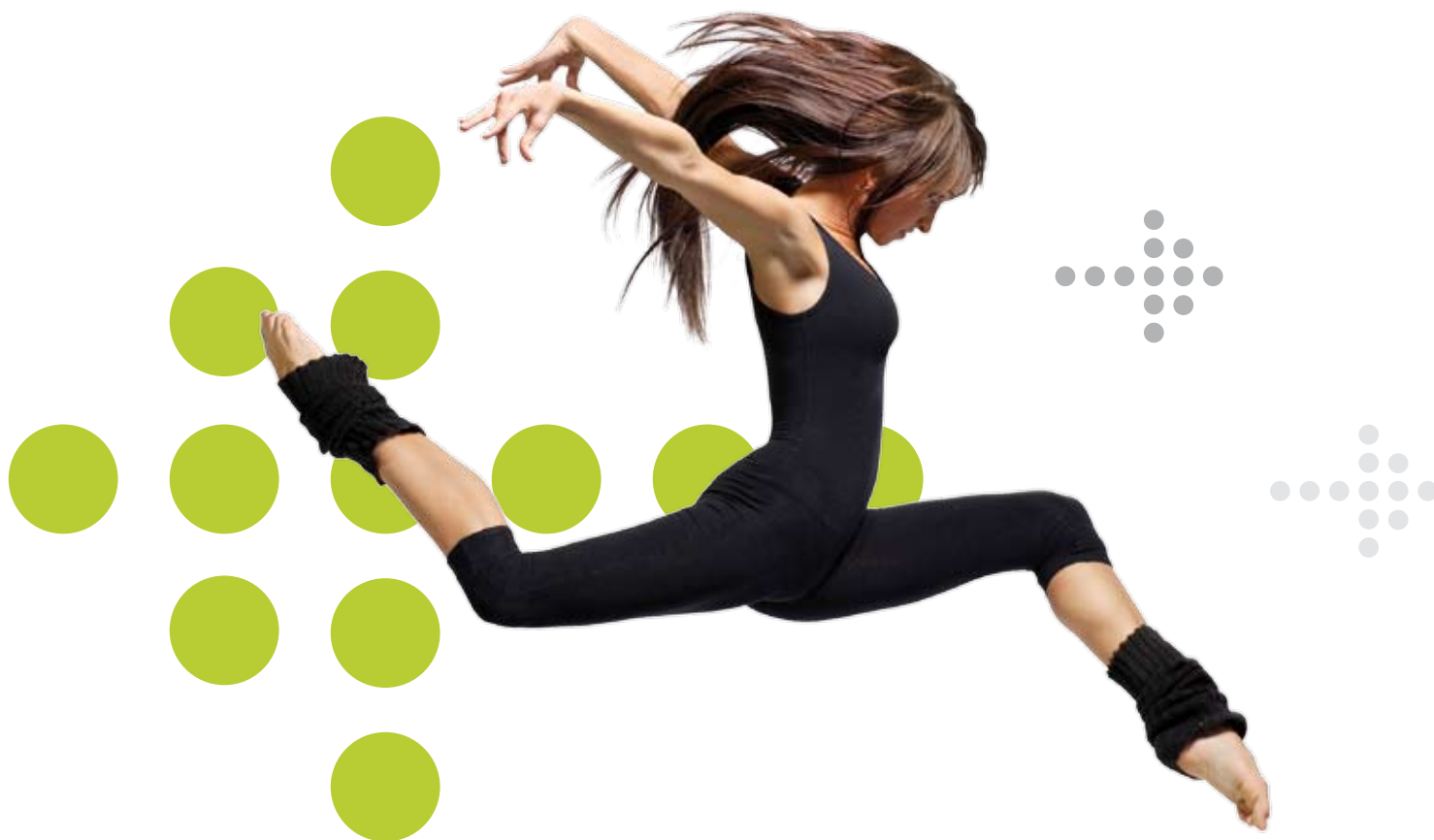
Analitzant el que has registrat al teu diari alimentari, valora la teva dieta tenint present la freqüència amb que menges cadascun dels aliments següents:

ACTIVITAT / ALIMENTS		QUANTITAT	FREQÜÈNCIA	VALORACIÓ
ACTIVITAT FÍSICA	– Fer esport, activitats dirigides, caminar, pujar escales...	Mínim 60 minuts	Cada dia	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
AIGUA	– Inclou infusions sense sucre	1 got gros	De 4 a 8 gots cada dia	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
PA	– Blanc, integral, torrat – S'inclou pita, pa àrab i tortitas	2 llesques o 1 tortita de blat de moro; 1/3 tortita de blat o 1/4 de pa àrab	Entre tots 4-6 al dia	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
PATATES	– Patates equival a 1/4 de yuca o platano macho – Bullides, al forn – Si són fregides menys quantitat	1 patata gran o 2 petites 1/4 de platano macho 1/4 yuca		
ARRÒS, PASTA I ALTRES CEREALS	– Macarrons, espaguetis, sopa, arròs, cuscús, blat de moro... – Cereals d'esmorzar: muesli i flocs	1 plat		
VERDURES I HORTALISSES	– Mongetes, carxofes, pebrots, espàrrecs, espinacs, col, coliflor, albergínies, bolets... – Enciam, tomàquets, pastanaga, ceba, cogombre – Amanida, bullides, al vapor, sofregides, planxa i forn – Fresques o congelades, de tant en tant en llauna	1 plat	Entre tots 5 al dia o més	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
FRUITES	– Grosses: meló, síndria, pinya, papaya, mango... – Mitjanes: pera, poma, taronja, préssec, plàtan... – Petites: prunes, kiwi, mandarines, albercocs... – Molt petites: cireres, raïm, maduixes... – Fruita assecada: panses, orellanes, prunes, dàtils... – Fresques, de tant en tant cuites, o en llauna en el seu suc – Peces de fruita senceres, en macedònia o en suc – No s'hi inclou la mermelada	1 tall (fruites grans) 1 peça (fruites mitjanes) 2 peces (fruites petites) 1 bol (fruites molt petites)		
LÀCTICS	– S'hi inclou la llet i les begudes de soja enriquides amb calci – També s'inclou el iogurt, la quallada i el formatge – No s'hi inclou mantega ni nata	1 tassa grossa o bol 2 unitats o un tros	3 al dia	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
LLEGUMS	– Cigrons, llenties, mongetes, frijoles, dhal...	1 plat	3-4 a la setmana	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
PEIX I MARISC	– Peix blanc: llobarro, daurada, bacallà, rap, llenguado, lluç... – Peix blau: salmó, seitó, sardina, verat, sorell, tonyina... – També s'inclou musclos, sèpia, calamar, gambes... – S'hi inclou peix congelat i en llauna: tonyina, bonitol, anxoves, sardines	2 talls o unitats	3-4 a la setmana	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
OUS	– Passats per aigua, en truita, ferrats, al forn, remenats...	1-2 ous	3-4 a la setmana	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
CARN BLANCA	– Pollastre, gall d'indi, conill	Un quart	3-4 a la setmana (blanques i vermelles)	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
CARN VERMELLA	– Porc, vedella, bou, be – Salsitxes, hamburgueses, botifarres – Inclou pernil cuit i curat	1 tros o bistec 2 salsitxes o 1 hamburguesa talls per entrepà		
OLI I FRUITA SECA	– Preferentment d'oliva tant per cuinar com per amanir – Fruita seca: nous, avellanes, ametlles, cacauets... – Fruita seca: torrada o crua	1 cullerada 1 grapat	3-5 cada dia 3-7 a la setmana	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu

**FITXA ALUMNAT VALOREM LA NOSTRA ACTIVITAT FÍSICA**

Analitzant el que has registrat al teu diari d'activitat física, fes una valoració en funció de la freqüència amb què fas activitat i el tipus.

TIPUS D'ACTIVITAT FÍSICA	TEMPS	VALORACIÓ
Pujar i/o baixar escales		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte
Anar caminant a diferents llocs		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte
Anar amb bici		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte
Anar a passejar		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte
Realitzar tasques de la llar		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte
Ballar		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte
Fer algun esport o activitat física fora del centre escolar. Indica quin		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte
Altres: ..... .....		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte



**FITXA ALUMNAT CAL REDUIR I/O MODERAR EL CONSUM DE**

- Begudes ensucrades.
- Laminadures, dolços, brioixeria i pastisseria.
- Postres amb molt de sucre i greix.
- Embotits.
- Mantega, margarina, nata i aliments que contenen aquests productes en gran quantitat.
- No s'han de prendre mai begudes alcohòliques.

Font: Ajuntament de Reus. *Menjars saludables*.

**CAL AUGMENTAR EL CONSUM DE**

- Pa.
- Aigua.
- Verdures.
- Amanides.
- Fruïtes.
- Peix.
- Llet, iogurts, formatge.
- Oli d'oliva.
- Fruïta seca.

Font: Ajuntament de Reus. *Menjars saludables*.

**TAMBÉ S'HA DE TENIR EN COMPTE**

- Mastegar bé.
- Evitar la monotonia: tastar presentacions diferents i gaudir-ne.
- Donar a l'acte de menjar la importància que es mereix.
- Vigilar la higiene general i la manipulació dels aliments.

## FITXA ALUMNAT

## PETITS CANVIS EN LA MEVA DIETA

- Puc **esmorzar** abans de sortir de casa i prendre coses com ara torrades, cereals, pa amb tomàquet...
- Quan tingui set, puc passar de refrescs amb gas i beure **aigua**.
- Intento menjar una **fruita sencera** al dia i, si no, almenys un suc de fruita.
- Puc triar **amanides** com a acompanyament en comptes de patates fregides.
- Puc menjar **verdures** que no m'agraden en truites, sopes i guisats.
- Per esmorzar o berenar a l'escola portaré **entrepans** variats (formatges, tonyina, i no sempre embotits) en comptes de pastes, Donettes, croissants o ensaïmades.
- Val la pena reduir les **laminadures** o no prendre.

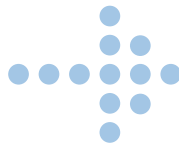
Partint de les propostes que havies fet per millorar la teva dieta, reflexiona i tria una o dues idees del quadre, o bé comenta amb el professor o professora alguna proposta nova. No deixis de parlar-ne amb els pares. De segur que t'ajudaran a aconseguir-ho. A continuació escriu què vols canviar durant un període de temps (per exemple, durant la pròxima setmana penso beure cada matí, abans de sortir de casa, un suc de fruita).

Vull millorar la meva dieta i em proposo:

.....

.....

.....



## FITXA ALUMNAT

**PETITS CANVIS PER A UN ESTIL DE VIDA ACTIU**

- Utilitzo les escales, camino per fer encàrrecs, vaig al centre escolar amb bicicleta, utilitzo el transport públic...
- Faig alguna activitat física fora de l'horari lectiu, ja sigui al centre educatiu, en un equipament esportiu o en una entitat o club.
- Participo en els esdeveniments esportius que m'ofereix la ciutat: festa de la bici i dels patins, caminades Barnatresc, curses populars, etc.
- Utilitzo els espais públics de la ciutat per fer activitat física, passejar, caminar...
- Tinc present que un estil de vida actiu requereix una hora diària d'activitat física. Per tant,aprofito les sessions d'educació física i hi participo activament.
- El cap de setmana i les vacances escolars són una bona oportunitat per conèixer noves modalitats o opcions de pràctica esportiva.
- De tant en tant, faig una autoavaluació per ser conscient dels meus progressos.
- Tinc present que la pràctica d'activitat física regular millora l'humor i ajuda a veure la vida amb més optimisme.

Partint de les propostes que havies fet per millorar la teva activitat física, reflexiona i tria una o dues idees del quadre, o bé comenta amb el professor o professora alguna proposta nova. No deixis de parlar-ne amb els pares. De segur que t'ajudaran a aconseguir-ho. A continuació escriu què vols canviar.

Vull millorar la meva activitat física i em proposo:

.....

.....

.....

**RECOMANACIONS GENERALS PER FER UNA BONA TRIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA**

- Considerant que el 88% dels escolars afirmen que el principal motiu per fer activitat física és la satisfacció de fer el que fan, és important que escullis l'activitat que et ve de gust portar a terme sense sentir-te pressionat per l'opinió de la teva família ni per l'opinió dels companys i companyes.
- Valora les possibilitats reals de pràctica que tens (temps que hi vols dedicar, compaginació amb altres activitats...).
- Per aconseguir una millora de la teva salut cal esforç i constància.



# UNITAT 07

## FITXA ALUMNAT **RECULL DE PREMSA**

Llegiu i discutiu en grups les preguntes i respostes, anuncis i comentaris següents, recollits de diferents revistes. Els mitjans de comunicació poden facilitar que les persones adoptin hàbits saludables, els mantinguin o també que els deixin de banda. Comenteu cadascun dels textos següents i valoreu si promociona o no comportaments saludables i per què.

### Cartes i respostes aparegudes en diferents publicacions

#### **És cert que si beus aigua durant els menjars t'engreixes?**

No és cert, malgrat que s'ha escrit molt sobre això i hi ha qui basa en aquesta qüestió les seves esperances d'aprimar-se. No hi ha res de cert perquè l'aigua no aporta calories, que és el que importa per perdre pes. Ben al contrari, beure una mica d'aigua durant els menjars facilita la masticació i la digestió dels aliments. Beure aigua durant els àpats o fora d'aquests és molt beneficiós perquè ajuda a hidratar l'organisme i a eliminar els residus.

#### **Em podeu dir quina és la diferència entre el peix blanc i el blau?**

La diferència és que el peix blanc no té greix, o en té en quantitats inapreciables, i el blau sí que en conté. Però el greix del peix blau és bo per a l'organisme.

#### **Hi ha algun aliment que contingui totes les vitamines?**

Hi ha aliments més rics que altres en valor nutritiu, però cap no conté tots els nutrients necessaris per a l'organisme (excepte la llet materna). Cada aliment aporta alguna vitamina, per la qual cosa la varietat és la clau d'una alimentació sana.

#### **És veritat que fumar aprima?**

No, no aprima.

#### **L'alcohol engreixa?**

Si, totes les begudes que porten alcohol o sucre engreixen. De fet, l'alcohol és un dels líquids amb més calories per gram: és sucre fermentat.

#### **Per què diuen que menjar molt de pressa o menjar pel carrer engreixa?**

Quan menges de pressa no mastegues suficientment els aliments i això fa que la digestió sigui més lenta i t'inflis més fàcilment. D'altra banda, si menges ràpidament et sents menys ple i tens ganes de menjar més. Respecte a menjar pel carrer, en general, es tracta d'un tipus de menjar, com ara entrepans, snaks, etc., que treuen la gana momentàniament però que fan que mengis durant tot el dia. A més a més, normalment són rics en calories, raó per la qual també engreixen més.

**FITXA ALUMNAT ARTICLES APAREGUTS EN PUBLICACIONS DIVERSES****Costums sans**

Esmorzar muesli és una manera molt sana de començar el dia. La barreja de cereals, fruites i fruita seca coneguda com a muesli proporciona una gran quantitat de vitamines i minerals. I més encara si l'acompanyem d'un bol de llet. També té altres propietats: és eficaç en casos de restrenyiment, calma la gana i ajuda a mantenir la línia.

**Cinc bones raons per menjar o beure lactis**

Proporcionen gran quantitat de proteïnes, són molt importants per a la majoria de funcions vitals de l'organisme, són una font de calci excel·lent, la qual cosa assegura unes dents i uns ossos sans i forts. Pel seu contingut de calci, els lactis també són adequats per mantenir la salut del cor, el sistema nerviós i les defenses. Els formatges frescs i el iogurt contenen la major part dels nutrients que es troben a la llet completa, però el seu contingut de greix i calories és inferior; aporten vitamines del grup B, que ajuden a combatre el cansament i a prevenir l'anèmia i la depressió.

**Menjar bé i fer esport**

Combinar una alimentació saludable i exercici és el millor mètode per posar-se en forma. Els dos aspectes van junts i són imprescindibles per aconseguir un cos més sa. Si no es menja bé, els efectes de l'exercici no es perceben de la mateixa manera i la imatge que es reflecteix al mirall no és la que es desitja. Menjar bé no significa no menjar, sinó donar al cos el material de construcció que realment necessita.

**Fruita, que no en falti!**

Ha saltat l'alarma: els espanyols cada dia consumeixen menys fruita. Mentre renunciem a la fruita, una font barata de vitamines, cada cop consumim més preparats de vitamina C. Si és el teu cas, compte!, la fruita fresca és insubstituïble perquè prevé moltes malalties i manté la pell jove. Quanta n'hem de consumir? El més recomanable és menjar-ne dues o tres peces al dia.



# UNITAT 08

## FITXA ALUMNAT ANEM D'ANUNCIS

Presentem un recull d'anuncis que us poden agradar. Trieu un dels anuncis següents i analitzeu-ne els aspectes que assenyalem a continuació:

Producte que vol vendre

---

---

Població a la qual s'adreça

---

---

### Imatge

Hi apareix la imatge del producte que es vol vendre (lloc que ocupa, mida, colors)?

---

---

Hi apareixen persones (edat, sexe, forma de vestir, aspecte, estat d'ànim)?

---

---

Apareixen objectes a l'anunci?

---

---

Hi apareix una dona (aspecte, paper que hi fa)?

---

---

Hi apareix un home (aspecte, paper que hi fa)?

---

---

Hi apareixen nens o nenes (aspecte, paper que hi fan)?

---

---

Quines emocions i sensacions tracta de provocar-nos?

---

---

### Text

Eslògan de l'anunci (que inclou o no el producte que vol vendre)

---

---

## FITXA ALUMNAT



¡Libera tus piernas!

La nueva depiladora Braun Silk-épil Seco&Húmedo ahora funciona incluso bajo el agua, eliminando suavemente hasta 7 veces más vello corto que la cera. Ya no tendrás que esconder tus piernas y podrás disfrutar de una piel suave y agradable al tacto, cuando quieras y donde quieras.  
[www.braun.com/es/silkepil](http://www.braun.com/es/silkepil)

Nueva Braun Silk-épil

Después de probarla,  
**8 de cada 10**  
 usuarias de cera  
 se pasarían a  
 Braun Silk-épil™

**BRAUN**  
 Design Desire





## Programa Remodelado Corporal

Tu cuerpo como tú quieres

Ahora, por ser lector/a de **ELLE** te REGALAMOS una microdermoabrasión por la compra de un programa Remodelado Corporal

Sólo tienes que imprimir este cupón y entregarlo en tu centro Hedonai más cercano.

### Remodelado Corporal

Programa corporal bajo supervisión médica, que **elimina** la **grasa**, **celulitis** y la **flacidez**, tonificando y reafirmando la piel.

*En las clínicas Hedonai hay un gran equipo de profesionales que siempre me hacen sentir como en casa"*

**Arancha del Sol**

*"Me encantan las clínicas Hedonai. Siempre que estoy en España, es una visita obligada"*

**Elsa Pataky**



## FITXA ALUMNAT

## LA FOTO

## Cristiano Ronaldo

## POR DELANTE...

Cristiano Ronaldo está para comérselo entero y no dejar ningún rincón de su cuerpo por probar... Sáltate la dieta ¡y ponte las botas con él!

## BOCA...

La boca de Cristiano es ¡perfecta! Y es que sus labios son carnosos y tienen la pinta de ser de lo más jugosos. ¿Os imagináis cómo deben ser sus besos? Intensos, húmedos, penetrantes, juguetones... ¡Lo más!

## CUELLO...

El cuello ancho de Cristiano pide a gritos ser devorado por una valera... ¡Mmmhhhh! Le lameríamos una parte y, después, soplaríamos sobre la zona húmeda para que el futbolista ¡viera las estrellas!

## PECHO Y TORSO...

Eso es un torso ¡y lo demás son tarterías! Con este body, la canción de «yo te doy cremita, tú me das cremita...» volverá a convertirse en el hit del verano. ¿Te dejas masajear por una valera, Cris?

## ABDOMINALES Y OMBLIGO...

No hay dieta que valga... Sáltate el menú de hoy porque con su tableta ¡nos va a dar un subidón de azúcar! ¿Y su ombligo? ¡Es perfecto para degustarlo con un poquito de nata!

## INGUINALES...

¿Pero eso es humano? El músculo que va hacia el tesoro de Cristiano ¡es para recorérselo unas cuantas veces! Im-pre-sio-nan-te.

## ¡EL PAQUETE!

Como que Cristiano es un chico de lo más considerado con sus fans, el chico no duda en marcar bien los secretos más profundos de su «prometedora» y «sobre-saliente» anatomía. ¡Cómo nos alegras la vista, guapo! Con un paquete sorpresa así, ¡nos hacemos piratas para encontrar y disfrutar de tu tesoro!

## MUSLOS...

Musculosos, bien definidos, fuertes... ¡Quién fuera ligamento para estar dentro de los músculos de las piernas de Ronaldo! Nada chico, cuando tengas una sobrecarga ¡nos ofrecemos para ser tus masajistas! ¡Nuestra tarifa! ¡Cobramos en especias!

## PIES...

Con los cañonazos que mete en el terreno de juego, hay que cuidar los pies de Cristiano. ¿Qué tal con unas cosquillitas picaronas?

## ¡ATENCIÓN!

Aún no hemos acabado... Pasa página ¡y sigue disfrutando!



FITXA ALUMNAT

**¡Todo el sabor del ketchup con menos calorías!**



\* que un ketchup estándar \*\* como todos los ketchups

*La vida no está hecha para contar calorías*

**LIGERESA**  
TODO EL SABOR, MENOS CALORÍAS

## FITXA ALUMNAT

A IVÁN Y A BLANCA  
LES GUSTA SUAVE

CERVEZA PREMIUM  
MUY SUAVE  
AL 3,5 VOL.

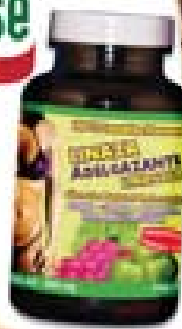
SAAZ RECOMIENDA EL CONSUMO RESPONSABLE 3,5 %

# Gánale la Batalla a la Balanza

*Y vive + Saludable*

**LINAZA  
ADELGAZANTE  
LINAGOLD**

Linaza  
Canadiense  
100% NATURAL



**Azteca**  
productos.

**PIERDE PESO  
REDUCE TALLAS  
EN SOLO SEMANAS**

DE VENTA EN TIENDA NATURISTAS Y SELECTOS SUPER MERCADOS  
O POR INTERNET: [www.aztecaproductos.com](http://www.aztecaproductos.com)



