



Aquesta PBAU no t'oblidis de...

1

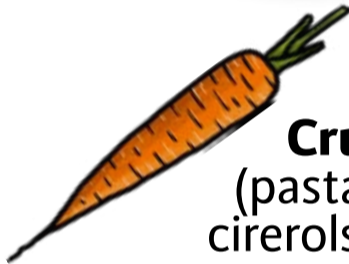
Hidratar-te



**Una botella
d'aigua
reutilitzable**

2

Descansar



Crudités
(pastanaga,
cirerols, etc.)

3

Menjar bé

**Batuts de fruita
i/o verdura**
(gaspatxo, batut de
síndria i menta)



**Fruita seca
crua o torrada**
(ametlles, nous, etc.)

Coses que pots dur dins la bosa

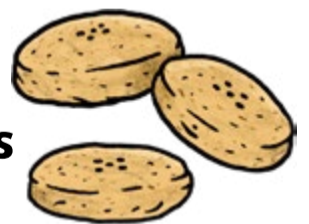


**Fruita de
temporada**
(sencera o
trossejada)

Entrepans de pa integral
(formatge, paté vegetal, etc.)



**Galetes
d'oli
integrals**



**Fruita deshidratada
sense sucre afegit**
(albercocs secs, dàtils, etc.)

* Evita dur aliments sensibles al calor i que puguin fer-se malbé

**Renta't les mans amb aigua i
sabó o amb gel hidroalcohòlic
abans i després de menjar**

**Fes servir embolcalls reutilitzables
i tria productes de proximitat**

