

Bizi D'elikatuz... eta mugituz!!!



Elikadurarekin eta jarduera fisikoarekin lotutako aztura onak

Buenos hábitos de alimentación y actividad física

العادات الغذائية الجيدة والنشاط البدني / *Good eating and physical activity habits*



Egunean, gutxienez, janaldi oso bat

Al menos una comida completa al día
Eat at least one full meal a day
وجبة كاملة في اليوم على الأقل

Hautatu
multzo
bakoitzetik
elikagai bana

Escoge un
alimento de
cada grupo

Choose a food
from each
group

يار أصنفة الغذاء
تنوع في اخت



x6

Egunean

Al día

A day

اصناف في اليوم



Adibideak
Ejemplos
Examples
أمثلة



2



3





Aktibo bizi, mugi zaitez!!

¡¡Vive activo/a, muévete!!
Be active!!
تمتع بحياة نشيطة، قم بحركات رياضية

Egin, astean, ariketa 4 ordutik gutxienez / Al menos 4 horas de ejercicio a la semana / Do at least 4 hours of exercise a week / ساعات في الأسبوع 4 ممارسة التمارين الرياضية على الأقل

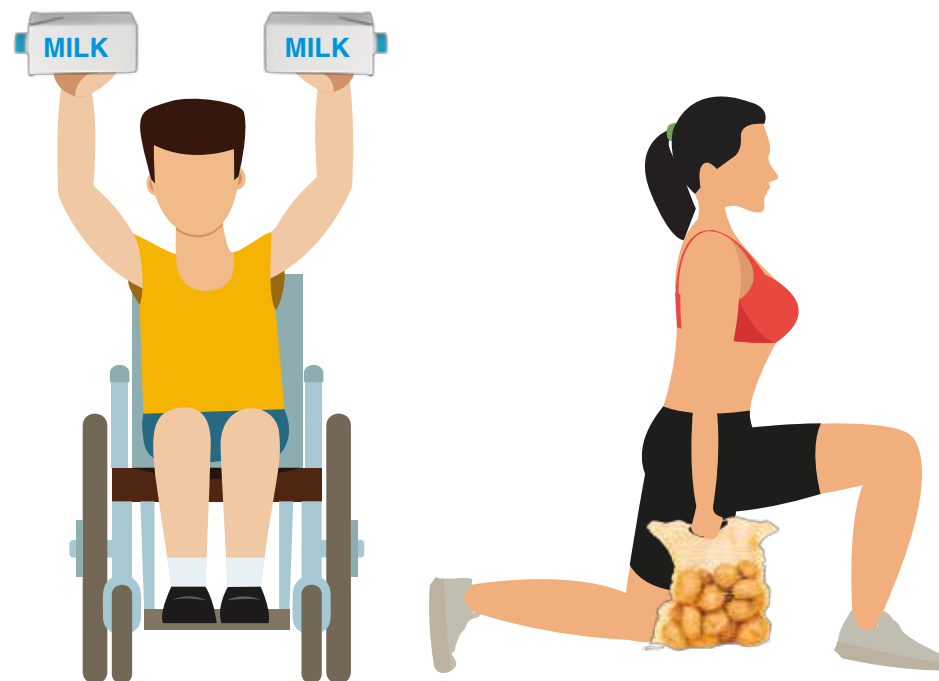


Elkarrizketa bat mantentzeko moduko intentsitatean.

La intensidad es aquella que te permita mantener una conversación.

Intensity is what enables you to maintain a conversation.

كثافة العمل هي التي تسمح لك على المحافظة على المحادثة



Egin 8-10 errepikapen. Pisu egokia gomendatutakoaz gain beste errepikapenen bat egitea ahalbidetzen dizuna da.

Realiza 8-10 repeticiones. El peso adecuado es el que te permita realizar alguna repetición más de las recomendadas.

Perform 8-10 repetitions. The correct weight is the one that enables you to perform one more repetition than recommended.

مرات الوزن الملائم هو الذي يسمح لك بالأداء أكثر من الموصى به 8-10م بتكراره

Gogoratu familia-medikuari bisita egitea.

Informatu ariketa egiteko dauden laguntzen inguruan.

Recuerda visitar tu médico de familia.

Infórmate de las ayudas existentes para la práctica de ejercicio.

Remember to visit your family doctor.

Find out about existing assistance for the practice of exercise.

تذكر زيارة الطبيب العائلة

تعرف على المساعدات الموجودة من أجل ممارسة التمرين



Zaindu zure emozioak egunero

Cuida tus emociones en el día a día
Take care of your emotions every day
حافظ على مشاعرك يوميا

كيف ذلك؟ / Cómo? / How? / Nola?

1 Egunero familia-topaketa bat / Un encuentro familiar diario A daily family meeting / زيارة العائلة يوميا

Eguneko gertaera eta sentazioak adierazi, partekatu eta horiekiko interesa agertzeko aztura sortzea.

Generar el hábito de expresar, compartir y mostrar interés por los diferentes sucesos y sensaciones del día.

Get into the habit of expressing, sharing and showing interest for the different successes and feelings experienced in a day.

خلق جو للتعبير، مشاركة و اظهار الاهتمام لجميع الحالات و المشاعر اليومية

1 Zer-nolako eguna izan duzu?
¿Qué tal os ha ido el día?
How was your day?
كيف ذلك؟

4 Konta iezaguzu, hobeto sentituko zara ziur.
Cuéntanos, seguro que te sentirás mejor.
Tell us about it. I'm sure it'll make you feel better.
حديثني ، بالتأكيد ستشعرين بخير وبحالة جيدة

2 Ongi, oso pozik.
Bien, yo muy contenta.
Good, I'm very happy.
جيد انا جد مسرور

3 Nik kaskarra, ahazteko moduko eguna!
¡Yo fatal, un día para olvidar!
Mine was terrible. A day to forget!
انا سيء يوم لكي ينسى



2 Lotaratu aurreko azken 5 minutuetan, arnas egitearekin soilik kontzentratu

Durante 5 minutos antes de acostarte, concéntrate únicamente en respirar.

Concentrate solely on breathing for 5 minutes before going to bed.

دقائق قبل أن تخذل للنوم ، ركز فقط على التنفس 5 بعد



Gogoan izan / Recuerda / Remember / تذكر



**Egunean,
gutxienez,
janaldi
oso bat**

**Al menos una comida completa
al día**

Eat at least one full meal a day

وجبة كاملة في اليوم على الأقل



**Aktibo
bizi,
mugi
zaitez!!**

¡¡Vive activo/a, muévete!!

Be active!!

تمتع بحياة نشيطة، قم بحركات رياضية

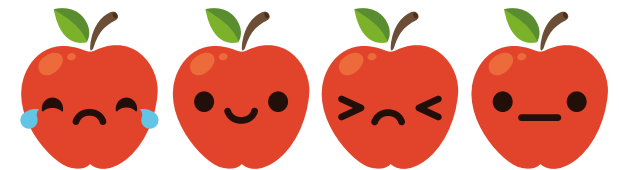


**Zaindu
zure
emozioak
egunero**

**Cuida tus emociones en el
día a día**

*Take care of your emotions every
day*

حافظ على مشاعرك يوميا



D'ELIKATUZ BIZI kanpainaren barnean, Ordiziako D'ELIKATUZ Elikadura eta Gastronomía zentroak burututako argitalpena.

Argitalpenaren edukiak:

D'elikatuz Zentroa (Ordizia)

Ana Elbusto Cabello (Nutrizio Medikua)

Alazne Aizpitarte doktorea (Psikologoa eta Familia Terapien aditua)

Aritz Aranbarri doktorea (Psikologoa eta Haur Neuropsikologian aditua)

Sasoian kirol zentroa

Diseinua, maketazioa, argazkiak eta ilustrazioak: Eukene Lekuona

Argitalpena: 2016ko Urria

Lege Gordailua: SS-1690-2016

Argitalpena www.delikatuz.com eta www.gipuzkoa.eus/kirolak orrialdetan pdf formatoan deskargatu daiteke.

Publicación realizada dentro de la Campaña D'ELIKATUZ BIZI, por el Centro de la Alimentación y la Gastronomía D'ELIKATUZ de Ordizia.

Contenidos de la publicación:

Centro D'elikatuz (Ordizia)

Ana Elbusto Cabello (Médico nutricionista)

Dra. Alazne Aizpitarte (Psicóloga especializada en Terapia Familiar)

Dr. Aritz Aranbarri (Psicólogo especializado en Neuropsicología Infantil)

Sasoian kirol zentroa

Diseño, maquetación, fotografías e ilustraciones: Eukene Lekuona

Edición: Octubre 2016

Depósito Legal: SS-1690-2016

Se puede descargar la publicación en formato pdf en www.delikatuz.com y www.gipuzkoa.eus/kirolak

