



CURA DE L'APARELL DIGESTIU

# 1- RENTARSE LES MANS



## 2- MASTEGAR BÉ





# 3- DIETA EQUILIBRADA



# 4- FER 4 ÀPATS

ESMORZAR

DINAR

BERENAR

SOPAR



# 5- MODERAR CONSUM DE SUCRE



# 6- RASPALLAR-SE LES DENTS





# 7- REPOSAR DESPRÉS DE MEJAR

