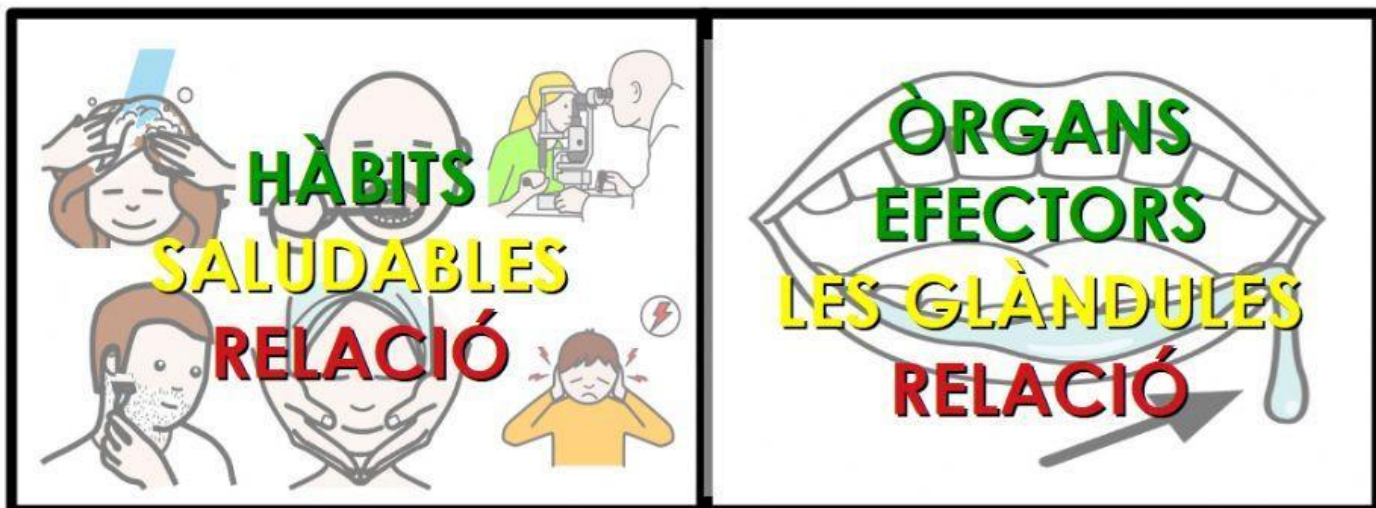




Tria l'opció correcta en cada cas:

TINGUEM CURA DE LES GLÀNDULES

Per un bon funcionament de les glàndules cal:

- Una **dieta equilibrada**: de tot en la proporció adequada. Menjar certs aliments en excés o en poca quantitat pot degradar les nostres glàndules.
- **Descans**: bàsic per comprovar el funcionament de totes les glàndules.
- **Exercici físic**: afavoreix el funcionament de les glàndules i l'alliberació d'hormones, és a dir, les manté en forma.
- **NO consumir de drogues**: les drogues (alcohol, tabac, fàrmacs, opiacis, cannabàcies, esteroides..) afecten negativament i degraden el funcionament de les glàndules.

