|  |  |
| --- | --- |
| 1. Menjar és una necessitat, però menjar de manera intel·ligent és un art. |  |
| 2. El metge del futur no tractarà el cos humà amb medicaments, més aviat curarà i previndrà les malalties amb la nutrició. |  |
| 3. Som el que mengem. |  |
| 4. Fes de la teva alimentació la teva millor medicina. |  |
| 6. Cal menjar per viure, no viure per menjar. |  |
| 7. Quan l’alimentació és dolenta, la medicina no funciona; quan l’alimentació és bona, la medicina no és necessària. |  |
| 9. El menjar que menges pot ser la forma més poderosa de medicina. |  |
| 10. L’aigua és un dels nutrients més descuidats de la teva dieta, però és un dels més vitals. |  |

Menjar és una necessitat, i [menjar de manera saludable](https://www.tuproyectodevida.es/ca/la-alimentacion-un-elixir-para-la-juventud/), una recomanació per tenir una millor **qualitat de vida**.

<http://www.5aldia.es/es/5-al-dia-en-casa/la-piramide-los-alimentos/juega-piramide-alimentaria/>