SALUT | | Actualitzat el 09/09/2019 a les 09:20

7 canvis que tindrà el teu cos durant les diferents edats de la vida



Al llarg de la vida el cos experimenta molts canvis. Per ajudar-lo a fer aquests canvis amb èxit i salut és molt important l'alimentació. **No es tracta únicament de seguir hàbits saludables i evitar els aliments ultra-processats, sinó també d'adaptar la nostra alimentació a l'època que estem vivint i a l'estil de vida de cada moment.**

[intext1]

El diari digital Huffington Post va parlar amb la nutricionista experta Alex Johnstone, qui explica els diferents **canvis relacionats amb l'alimentació que anirem experimentant al llarg de les diferents etapes vitals:**

[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));

[/playbuzz]

[intext2]