



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 16/08/2023 a les 06:00

Hàbits que creus que són saludables i que en realitat t'estan perjudicant

[inicentrareport]Vols cuidar la teva alimentació i tenir una dieta saludable? Doncs no facis cas a tots els consells que llegeixes, ja que molts d'ells, en realitat, són contraproductius:

```
[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://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]