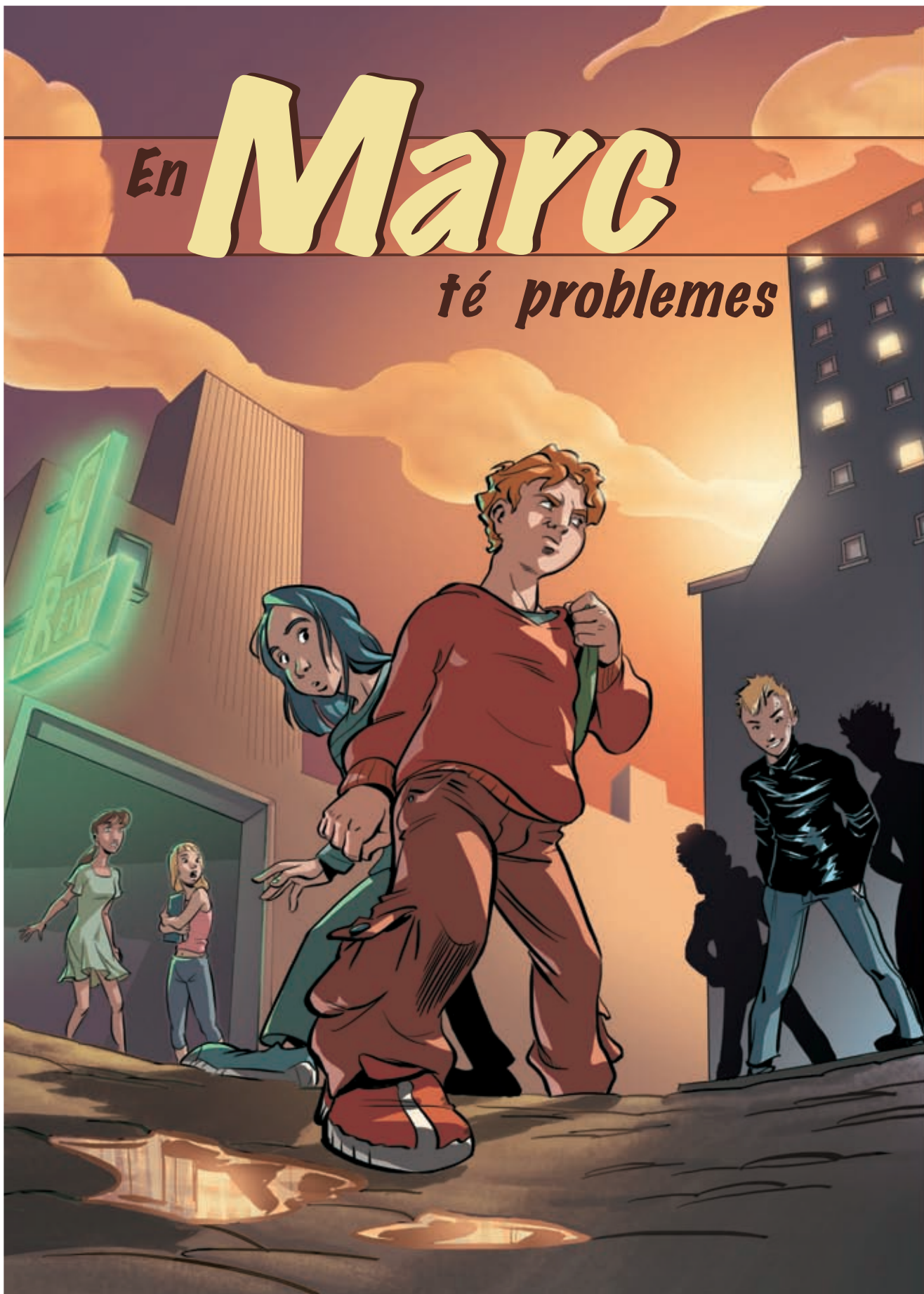


# En **Marc**

*té problemas*



FUNDACIÓN **MAPFRE**



VIVIR  
EN  
SALUD

FUNDACIÓN MAPFRE garanteix que en aquests materials destinats a tallers amb finalitats educatives es respecta la igualtat de gènere.

Autor i guió literari: Andrien del Sol/Alba Jiménez Sánchez  
Guió tècnic: Alba Jiménez Sánchez  
Il·lustracions: Sergi Cardó Siscart  
Color: Marta Martínez García  
Disseny de coberta i interiors i maquetació: Simone Mocker  
Traducció: Traduit

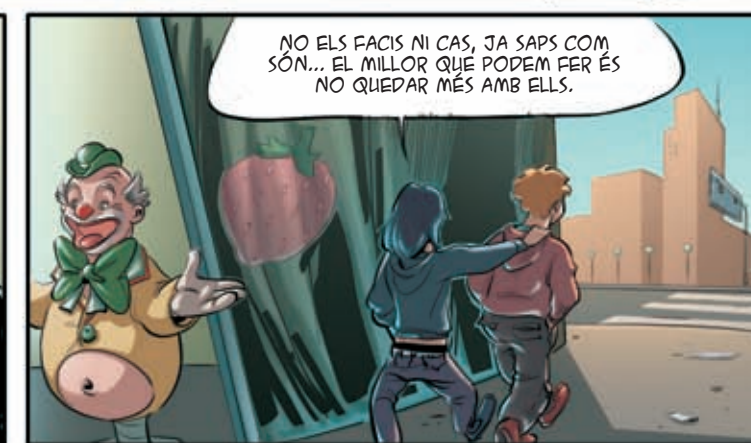
Concepció i direcció: Kidekom  
Coordinació tècnica de FUNDACIÓN MAPFRE: Yolanda Mingueza Sebastián

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2012  
Paseo de Recoletos, 23  
28004 Madrid  
www.fundacionmapfre.com

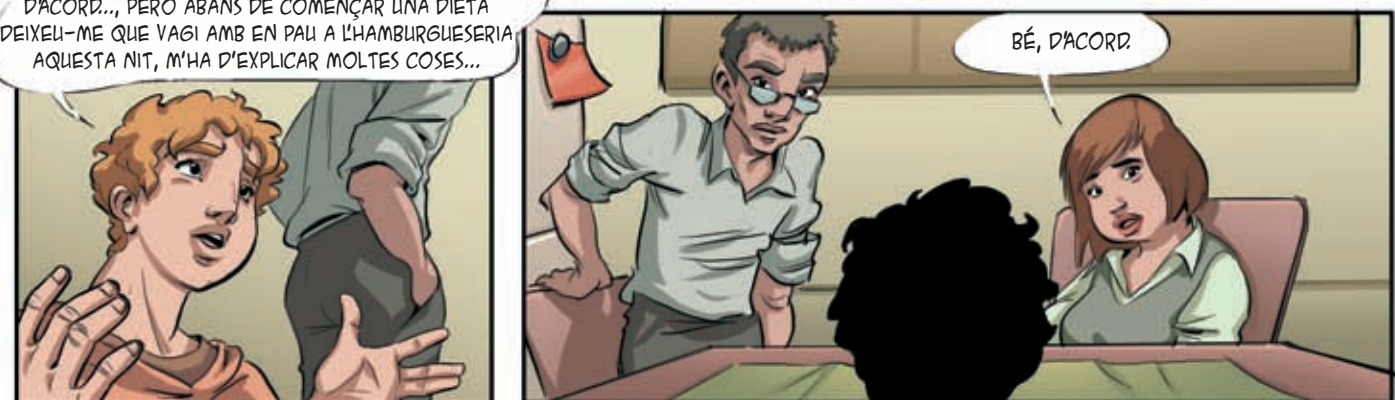
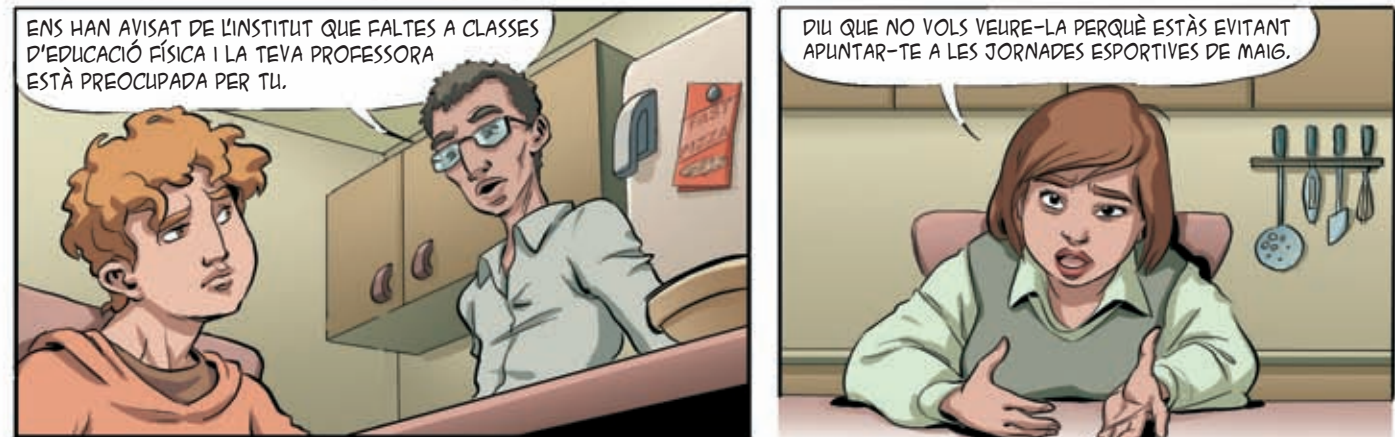
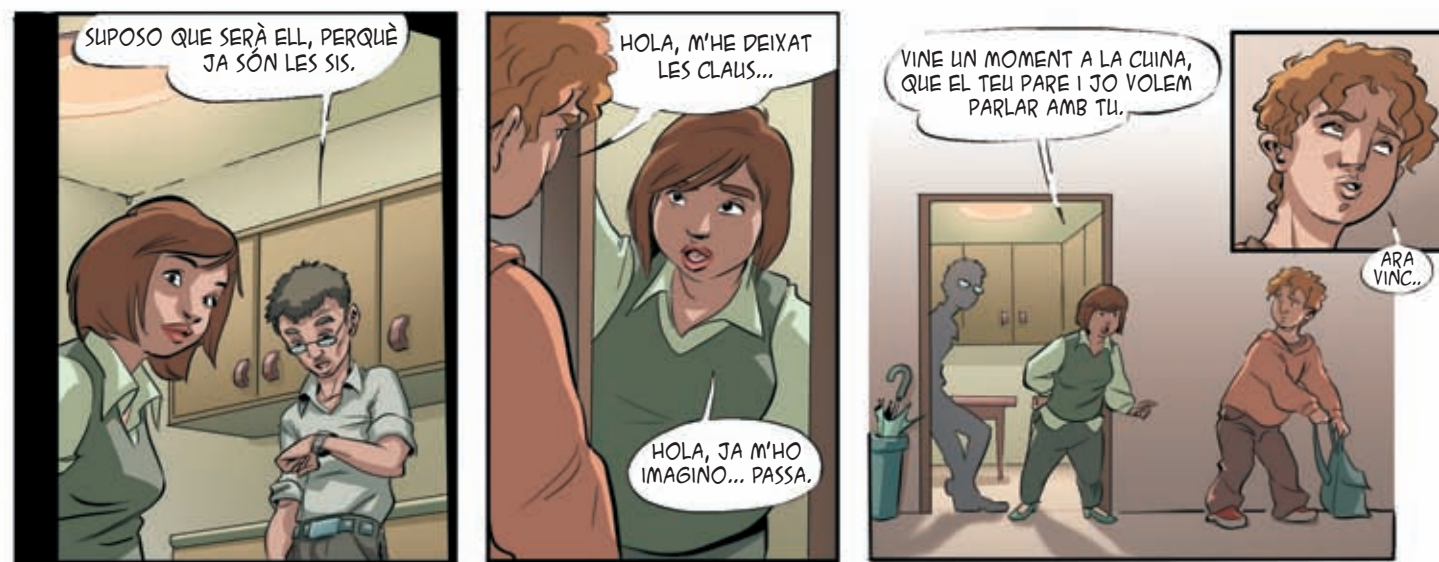
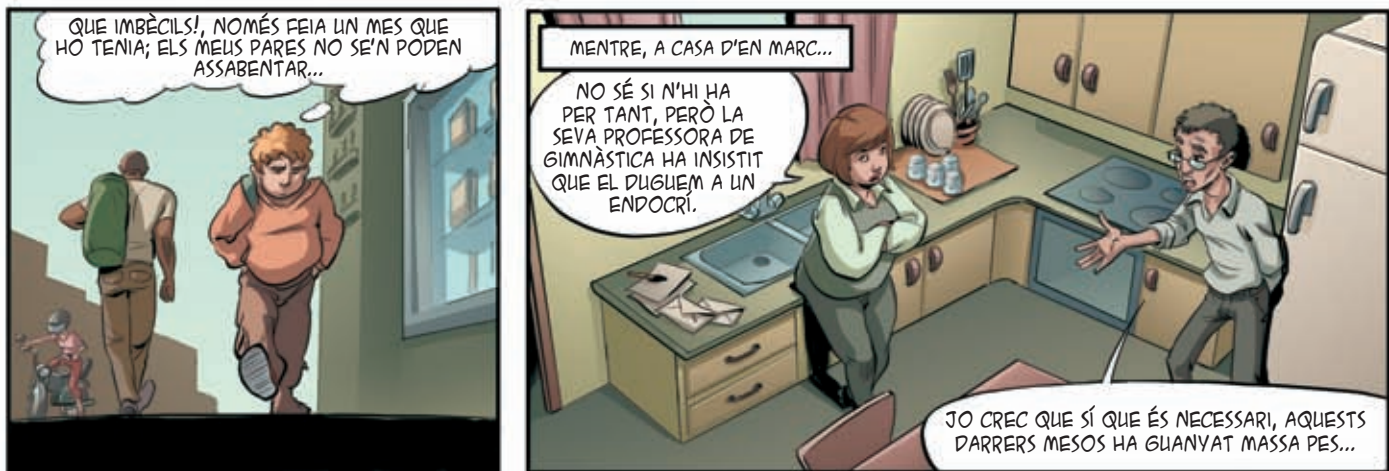
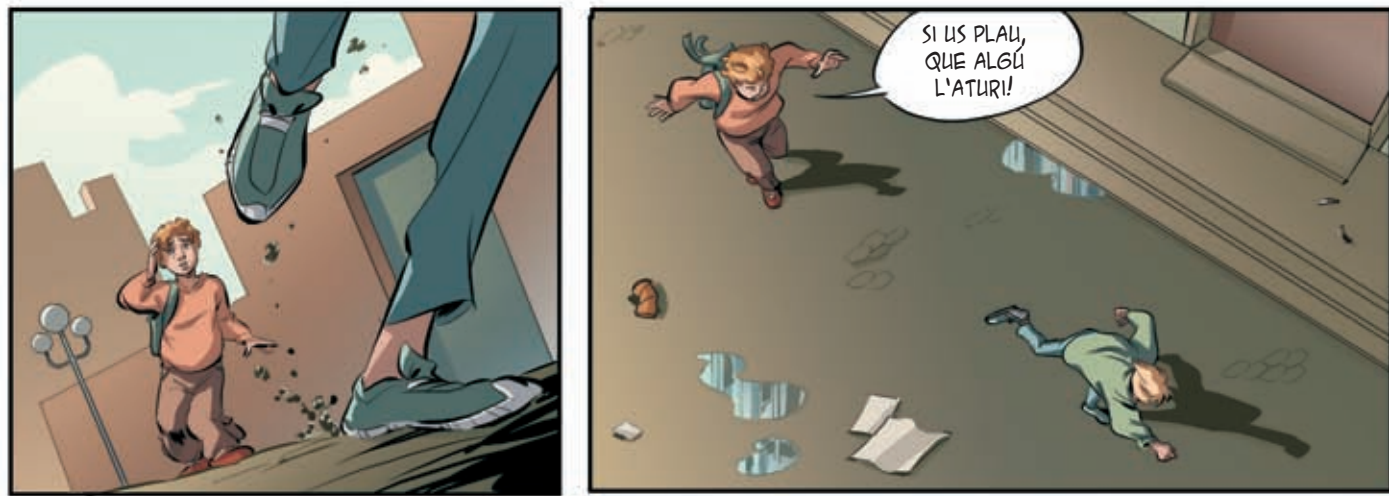
© Kidekom, 2012  
Avenida Cardenal Herrera Oria, 171  
28034 Madrid  
www.kidekom.com

Dipòsit legal: M. 36022-2011  
ISBN: 978-84-9844-35X-X

Queda prohibida la reproducció total o parcial d'aquest llibre, el seu tractament informàtic, la seva transmissió de qualsevol manera o a través de qualsevol mitjà, ja sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per registre o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del copyright. Edició no venal. Prohibida la seva venda.









L'ENDEMÀ...

OH, QUE BÉ QUE HE DORMIT!

QUÈ FAS?

HE AGAFAT UNS FULLETS DE LA FEINA PER ORGANITZAR EL NOSTRE VIATGE A ITÀLIA D'AQUEST ESTIU. COM QUE EN CONEC TOTES LES OFERTES, ENS SORTIRÀ BARAT.

AH, JA.



ON ÉS EL PARE?

HA QUEDAT AMB ELS SEUS AMICS DE SENDERISME, PERÒ HAVIA DE TORNAR AVIAT, PERQUÈ TENIA FEINA DEL BANC. HAS ESMORZAT UNA MICA?



ARA EM MENJARÉ UNES ENSAÏMADES DAQUESTES PETITES QUE VAS COMPRAR.



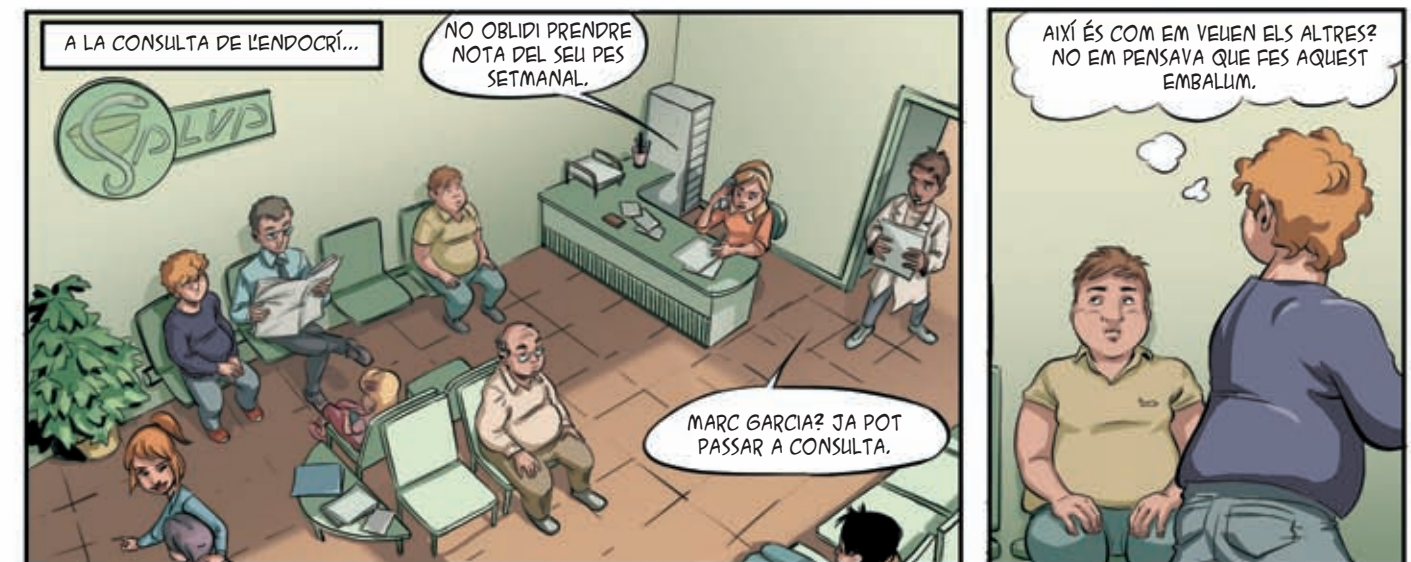
ÉS EN PAU, QUE M'HA DIT QUE VAGI A CASA SEVA PER ESCOLTAR UNS CD ME'N VAIG AMB ELL, I NO VINDRÉ A DINAR. D'ACORD?

BÉ, PERÒ NO TORNIS TARD.



JÀ LI HO VAIG DIR, NO INTENTIS SORTIR MÉS AMB ELLA...

MIRA-LA QUE FELIÇ, IGUAL QUE EL SEU GERMÀ...

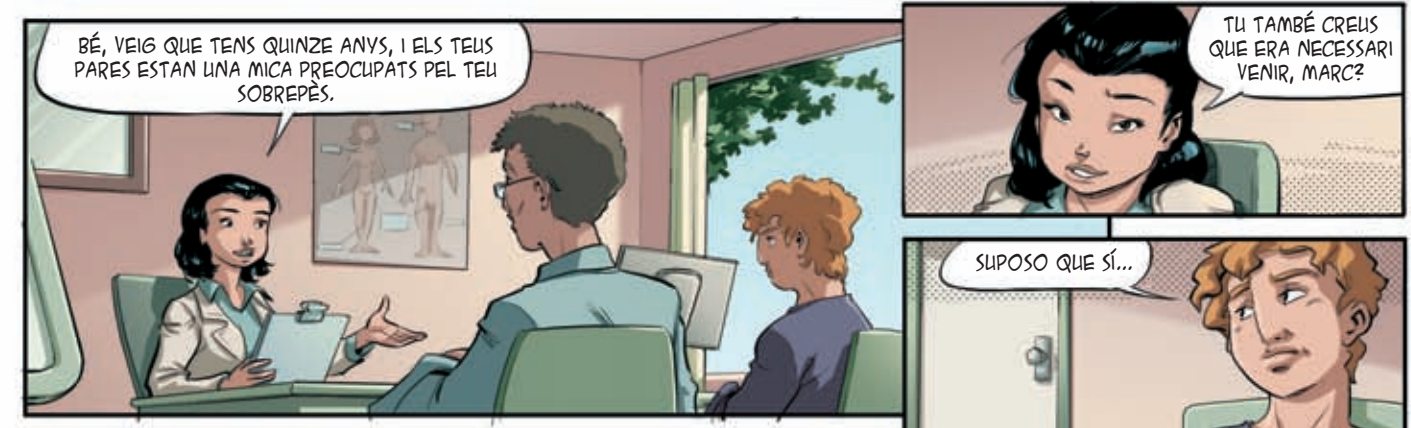


A LA CONSULTA DE L'ENDOCRÍ...

NO OBLIDI PRENDRE NOTA DEL SEU PES SETMANAL.

AIXÍ ÉS COM EM VEIEN ELS ALTRES? NO EM PENSAVA QUE FES AQUEST EMBALIM.

MARC GARCIA? JA POT PASSAR A CONSULTA.



BÉ, VEIG QUE TENS QUINZE ANYS, I ELS TEUS PARES ESTAN UNA MICA PREOCUPATS PEL TEU SOBREPÈS.

TU TAMBÉ CREUS QUE ERA NECESSARI VENIR, MARC?

SUPOSO QUE SÍ...



HAS DE COMPRENDRE QUE UN EXCÉS DE PES POT TENIR REPERCUSSIONS EN EL TEU ESTAT DE SALUT, I PER AIXÒ HEU VINGUT AVUI, PER EVITAR QUE AIXÒ PASSI. ET SENTS LIMITAT EN EL TEU DIA A DIA?

BÉ... EM COSTA TROBAR ROBA I... ELS MEUS AMICS ES RIUEN DE MI...

IMAGINO QUE TAMBÉ T'HA DE COSTAR FER SEGONS QUINS EXERCICIS, OI? BÉ, ARA US PLANTEJARÉ UN ESQUEMA SENZILL PER A TOTA LA FAMÍLIA QUE US AJUDARÀ A CANVIAR LA VOSTRA RUTINA.

EVITAR SEDENTARISME + ALIMENTACIÓ SALUDABLE = ESTAT FÍSIC POSITIU



ALTRES RECURSOS ESSENCIALS QUE HEU DE TENIR PRESENTS SÓN NO TENIR ENCESA LA TELEVISIÓ MENTRE MENGEU I ASSEURE-US ADEQUADAMENT TOTA LA FAMÍLIA AL VOLTANT DE LA TALLA, EN UN HORARI ESTABLERT.



US DONO AQUESTS FULLETS PERQUÈ HI FEU UN COP D'ULL ABANS DE TORNAR A LA VISITA SEGÜENT. HI TROBAREU ACTIVITATS QUE PODEU FER TOTA LA FAMILIA, I UNA GUIA BÀSICA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE.



ENS VEIEM D'AQUÍ A UNA SETMANA, LA MEVA INFERMERA US EXPLICARÀ LES PROVES MÈDIQUES QUE EN MARC S'HAURÀ DE FER ABANS DE CONTINUAR I LI ANOTARÀ EL PES.

MOLTES GRÀCIES.

ADÉU.



JA A CASA...

HOLA, PORTEM EL MENJAR.

PERÒ SI TENÍEM DE TOT!



PERÒ SI NO FEM UN CANVI, PODEM TENIR DIABETIS I ALTRES PROBLEMES DE SALUT. HO DIU AQUESTA GUIA.

A SEGONS QUINES EPATS AIXÒ JA NO FUNCIONA...



DE VEGADES ETS MOLT TOSSUDA. AQUEST TIPUS D'ALIMENTACIÓ ÉS BO PER A TOT HOM.

I QUÈ FEM AMB EL MENJAR?



MOLT BÉ, NO M'INSISTIU MÉS. HO DEIXARÉ REPOSAR PER DESGREIXAR-LO.



A LA REVISTA D'AQUEST MES DEIEN QUE AQUEST TIPUS DE MENJAR ÉS MOLT RIC EN NUTRIENTS. ÉS EL QUE ACOSTUMEN A MENJAR LES FAMOSES.

DONCS NO ESTÀ PAS MALAMENT.



UNS QUANTS DIES MÉS TARD...

ARA EM MENJARIA LINES MAGDALENES AMB XOCOLATA... A LA CUINA ENCARA N'HAN DE QUEDAR.



AHHHHH!!!!



QUÈ FAS MENJANT A AQUESTES HORES? AIXÍ JA PODEM ANAR PAGANT METGES, SI DESPRÉS FAS EL QUE VOLS!



QUÈ PASSA?

ABANS NO EM DÈIEU RES DEL QUE HAVIA DE MENJAR!



ARA, DE COP VOLEU QUE FACI UN CANVI RADICAL! PER QUÈ NO HO VAU PENSAR ABANS? QUAN TENIA CINC O SIS ANYS?



NINGÚ FINS ARA S'HAVIA FIXAT EN EL MEU COS, NOMÉS PER RIURE-SE'N.



HO SENTO, MARC.

A LA MEVA FAMILIA SEMPRE HEM ESTAT CORPULENTS, I JO HO VEIA COM UN FET NORMAL, QUE NO TENIA SOLUCIÓ, QUE ENS HAVIA TOCAT SER AIXÍ. NO MADONAVA QUE ESTAVA EQUIVOCADA.



JO HE ESTAT MASSA OCUPAT AMB LA FEINA, I TAMBÉ HO HE DEIXAT PASSAR. MAI LI HE DONAT GAIRE IMPORTÀNCIA AL MENJAR... AIXÒ NO HA ESTAT UN BON EXEMPLE PER A VOSALTRES.



EL PROPER DIA SERÀ MILLOR QUE ANEM TOTS A LA CONSULTA DE L'EVA, PERQUÈ ENS ACLAREIXI ELS DUBTES QUE TENIM.



LA VERITAT ÉS QUE EM SENTO FORA DE LLOC. VEIG QUE LA GENT DOMINA EL TEMA, PERÒ JO FINS FA POC NO SABIA QUÈ ERA AIXÒ DE LA GEOCERCA.



L'EVA ENS VA DIR QUE PER A ELLA ERA UNA DE LES ACTIVITATS MÉS DIVERTIDES DE LA GUIA. SI T'É ÈXIT, HO COMENTARÉ A L'AGÈNCIA, PERQUÈ HO INCLUÏN EN L'OFERTA TURÍSTICA.



SOM-HI D'UNA VEGADA!. ENS HAN DIT QUE AQUEST TRESOR ÉS EL MÉS FÀCIL DE TROBAR. DEIXA'M VEURE EL MAPA, PAPA.



AL MAPA DEIA: CERCA LA PETJADA DE L'ÓS... COM QUE AQUÍ NO N'HI HA, HA DE SER ALGUNA COSA SEMBLANT PERÒ QUÈ?

PETJADES D'ÓS NO, PERÒ SI T'HI ESFORCES, POTSER TROBES BOLETS FORA DE TEMPORADA.



HA, HA...! MARC, TENS LA CÀMERA? HEM DE FER-LI UNA FOTO.



SERÀ MILLOR QUE TORNEM A CASA, TINC CRUÏXIMENTS PER TÓT ARREU. ENCARA QUE M'HO HE PASSAT DE MERAVELLA.

SÍ, PERÒ LA PROPERA VEGADA FAREM LA PRIMERA ACTIVITAT D'ENTRENAMENT AMB EL MONITOR.



SETMANES MÉS ENDAVANT... A L'ÚLTIMA CLASSE EM VAN DIR QUE NO ES PODRIA DUR CALCULADORA A L'EXAMEN...

HOLA, COM ESTÀS?

HOLA.



QUE MACA QUE ESTÀ LA SARA AVUI...

PER QUÈ NO LI DIUS SI VOL QUEDAR DEMÀ AMB TOTS? ANEM AL CINEMA.

NO SÉ..., BÉ, PARLEU MÉS BAIX, QUE HO SENTIRAN!



HOME, MARC, SI NO ET CONEIXIA!



DEIXA'M TRANQUIL! NO, SI NOMÉS VOLIA DIR-TE QUE NO EM FUNCIONA GAIRE BÉ L'IMP3. ON EL VAS COMPRAR?



ETS UN DESGRACIAT! DEIXELI-ME QUE M'HI ACOSTI!!



NO T'HO PRENGUIS TAN MALAMENT. JO ET VOLIA PROPOSAR UNA COSA. COM QUE NO FUNCIONA GAIRE BÉ, ET REPTO A UNA CURSA I, SI EM GUANYES, TEL TORNO. FET?

FET.



LLESTOS, JA!



MOLT BÉ, NO!

ETS UN FENOMEN!



TÉ, BOLA.

PER SER UNA BOLA NO ESTÀ MALAMENT, NO?

AQUELL MATEIX ESTIU, EN MARC I LA SEVA FAMILIA VAN ANAR DE VIATGE A ITÀLIA.



SI... PERDONI, PODRIA PARLAR AMB LA SARA, SÓC UN NOI DE LA SEVA CLASSE....

FI

"Si poguéssim ser joves dues vegades, i dues vegades vells, corregiríem tots els nostres errors."

[EURÍPIDES]

"De joves ens afanyem per agradar. De grans, per no molestar."

[PEDRO M. LAMET]

"La llibertat és com la vida, només la mereix qui sap conquerir-la cada dia."

[GOETHE]

"Gairebé totes les coses grans han estat fetes per la joventut."

[BENJAMIN DISRAELI]

"La joventut és una embriaguesa perpètua: és la febre de la raó."

[LE ROCHEFOUCAULD]

"El camí de la joventut duu tota una vida"

[PABLO R. PICASSO]

"Els desitjos del jove mostren les virtuts futures de l'home."

[CICERÓ]

"La joventut sempre té la il·lusió per aliment."

[DESCARTES]

"Si la joventut és un defecte, és un defecte del qual ens guarim massa aviat"

[J.B LOWELL]

"El temps guareix allò que la raó no pot guarir."

[SÈNECA]





El còmic En Marc té problemes forma part del projecte VIURE EN SALUT, coordinat per la FUNDACIÓN MAPFRE, amb la col·laboració de diverses entitats educatives, com ara, per exemple, la Fundació Santa María (Editorial SM) i altres entitats, com FUNDADEPS, Kidekom i AMEP (Associació Madrilenya d'Entrenadors Personals).

VIURE EN SALUT neix amb la intenció de ser un estímul a l'hora de reflexionar sobre la salut i de proporcionar actuacions relacionades amb l'alimentació sana i l'activitat física que repercuteixin de manera directa en els estils de vida i en un desenvolupament saludable de l'entorn social, familiar i laboral, per millorar la nostra qualitat de vida.

VIURE EN SALUT és per a tots, i hi participem tots.

Si en desitges més informació, vols col·laborar en la seva difusió, enviar-nos els teus suggeriments o si en desitges més informació sobre activitats, pots consultar:

[www.vivirensalud.com](http://www.vivirensalud.com)  
[www.educatumundo.com](http://www.educatumundo.com)

