

RECOMENDACIONES PARA ANTES DE LAS FESTIVIDADES



No dejes de comer:

Pensamos que dejar de comer es lo indicado para poder comer más tarde alimentos que son más calóricos, pero no, lo ideal es realizar las 3 comidas principales, pero con porciones más pequeñas y saludables.

Los días donde no tengas alguna festividad, opta por comer sano, es importante comer verduras y frutas todos los días.



Reduce el consumo de sal y azúcar: El exceso de estos condimentos en nuestros alimentos conlleva a la generación de enfermedades relacionadas con la obesidad.



Mantente activo: Realizar actividad física alrededor de 3 a 4 veces por la semana te ayudará a no seguir acumulando kilos de más.



Vigila lo que bebes: Evita las bebidas con azúcar como los refrescos, jugos y bebidas azucaradas.

