



CLAVES PARA ALCANZAR TU PESO IDEAL

La ansiedad, el sedentarismo, junto a la reducción de actividad física, pueden habernos jugado una mala pasada en esta cuarentena y hacernos comer de más, y poner en riesgo tu salud. A continuación, te damos algunas recomendaciones para cuidarnos:



Aumenta la ingesta de **verduras y frutas**.



Haz una **planificación de comidas** y menús.



Evita alimentos procesados con grasa saturada y azúcares.



Realiza **ejercicios** durante 30 minutos como mínimo.

#NoBajemosLaGuardia