


¡CUÍDATE!

Tips de nuestra experta



Nuestra especialista en salud y nutrición, la Dra. Tamara Schryver, te brinda excelentes consejos para mantener tu mente y cuerpo sanos.

Aprovecha tus ratos libres para practicar hábitos saludables y compartirlos con tu familia.



COME CON VARIEDAD, incluyendo en tu dieta frutas y verduras de diferentes colores: verdes, anaranjadas, amarillas, rojas, azules, rosas y moradas, así como leguminosas y un poco de queso, carnes y aderezos. Prepara los alimentos sin grasa; sólo cuécelos con un toque de aceite de oliva.

REFRÉSCATE SANAMENTE, tomando muchos líquidos bajos en calorías durante el día; sobre todo es recomendable que bebas bastante agua natural para mejorar tu digestión.

ACTÍVATE Y COMPARTE, haciendo ejercicio por lo menos tres veces a la semana con tu familia. Asegúrate de elegir la actividad física que más les guste a todos. Ésta puede ser una excelente ocasión para conversar y reír juntos.

DESCANSA y procura dormir lo suficiente cada noche, para recuperar energía y mejorar tu estado de ánimo. Así te será más fácil poner en práctica estos nuevos hábitos en tu vida.

¡Organiza tu día!

EJERCICIO EN FAMILIA
30 min.

COMIDA SALUDABLE
1 hora

SUEÑO REPARADOR
8 hrs.

Tips saludables:

CONTROLA TU PESO

Pésate con cierta frecuencia para asegurarte de que tu peso no se dispare. Cuidate con una dieta balanceada y ejercicio regular.

¡LLÉNATE DE FIBRA!

Las leguminosas, como los frijoles, habas y garbanzos cocidos, te aportan fibra y proteína. Reduce el consumo de carnes grasosas y agrega a tu dieta frutas y verduras.

NO SACRIFIQUES EL POSTRE

Si tienes mucha tentación de comerlo, compártelo siempre con el resto de la gente que te acompaña en la mesa. De esa forma satisfacerás tu antojo, sin remordimientos.