



personal diet
CONSULTING
tus expertos en nutrición

Algunas recomendaciones para estas navidades

Objetivos

- Disfrutar del presente
 - No llegar con hambre a las comidas señaladas.
 - Disfruta del consumo de los alimentos durante la fiesta, masticándolos poco a poco
 - No abandones el ejercicio, aunque sea caminar una hora.
 - Consume agua cada dos horas.
 - Recuerda que el alcohol ayuda a que el cuerpo se deshidrate, controla su consumo durante las cenas.
- La primera recomendación que hago es NO tener miedo "a ganar peso/volumen), este nos lleva a cometer actos que no somos conscientes.
 - Estas fiestas son para disfrutar, de los amigos, de los familiares y de la comida que se realiza, pero siempre desde una perspectiva equilibrada, probar de todo un poco sin sobrepasarse.
 - Equilibrar durante el día.
 - No por ser día de fiesta o porque vayas a comer de MÁS, debes saltarte las comidas.
 - Solo te darás permiso a consumir aquellos alimentos que no son habituales en tus pautas alimentarias los días de las comidas señaladas y en raciones razonables, preferiblemente no repetir.
 - es muy importante es que respete las raciones, un poco de todo es lo recomendable.
 - Los días que no haya comidas especiales vuelve a tus pautas alimentarias recomendadas

CONTACTO



+34 635 598 179

+93 293 48 25



info@my-pdiet.com