



personal diet
CONSULTING
tus expertos en nutrición

Recomendaciones saludables para estas navidades.

Algunas recomendaciones previas:

- La primera recomendación que hago es NO tener miedo, ya que el miedo es una emoción y esta genera angustia, y en consecuencia muchas veces nos lleva a cometer actos que no somos conscientes.
- Lo segundo que le digo, que la vida es muy corta y que 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, y equilibrar durante el día.
- Lo tercero que les digo: es que el objetivo principal de estas recomendaciones es disfrutar del presente y mantener lo que hemos hecho durante el año.





personal diet
CONSULTING
tus expertos en nutrición

Recomendaciones saludables para estas navidades.

- No por ser día de fiesta o porque vayas a comer de mas, debes saltarte los horarios, recuerda que es muy importante no llegar con hambre a las comidas señaladas.
- Solo te darás permiso a consumir aquellos alimentos que no son habituales en tus pautas alimentarias (turrónes, polvorones, alcohol, dulces etc) los días de las comidas señaladas y en raciones razonables, preferiblemente no repetir.
- Puedes consumir de los diferentes alimentos que haya en la mesa, lo que es muy importante es que respete las raciones, un poco de todo es lo recomendable.
- Disfruta del consumo de los alimentos durante la fiesta, masticándolos poco a poco.
- Los días que no haya comidas especiales vuelve a tus pautas alimentarias recomendadas
- No abandones el ejercicio, aunque sea caminar una hora.

CONTACTO



+34 635 598 179
+93 293 48 25



info@my-pdiet.com