

Consejos para una Navidad Saludable



01. Cocina de forma saludable

Aprovecha para cocinar al vapor, al horno o a la plancha los días que no tengas eventos.

03. No abuses de la sal

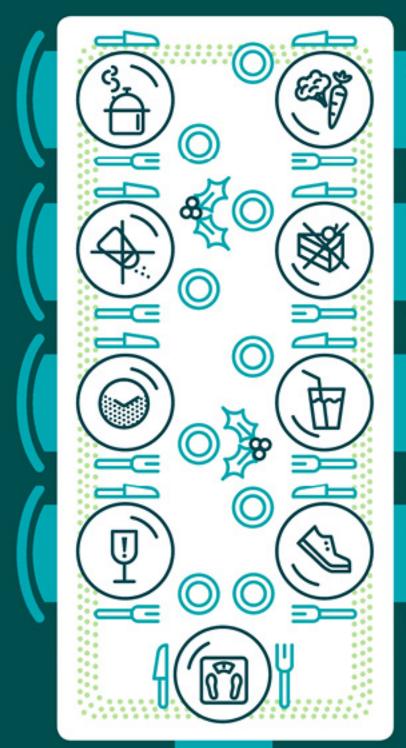
El apio, las especias o las hierbas aromáticas también dan sabor a las comida, iy sin riesgo de hipertensión!

05. No piques entre horas Evita la tentación de

Evita la tentación de los dulces y guárdalos a buen recaudo entre comida y comida.

07. Que el alcohol no se te suba a la cabeza

Evita la temida resaca tomando alcohol sólo en momentos puntuales e intercalándolo con vasos de agua.



O2.
Come frutas,
verduras
y hortalizas
Recuerda que la fibra te
ayuda a regular el tránsito
intestinal y controla el

nivel de colesterol.

O4.
No repitas
postre
Disfruta de los turrones,
mazapanes y bombones
pero sin pasarte. Tómalos
solo en la comida o cena
de celebración.

O6.
El agua no
es sólo para
los peces
Toma hasta 8 vasos al
día. Ayuda a un tránsito
intestinal y previene la
deshidratación que
provoca el alcohol.

O8.
Sal a pasear con
familiares y amigos
Después de una copiosa
comida, un paseo ayuda a
hacer mejor la digestión y
además, estarás haciendo
ejercicio. Si caminas cinco
mil pasos al día, dejas de
ser sedentario. Regala o
regálate un podómetro.





09.

Vigila tu peso
No te obsesiones con la
báscula, pero procura
controlar tu peso para no
llevarte sorpresas.

