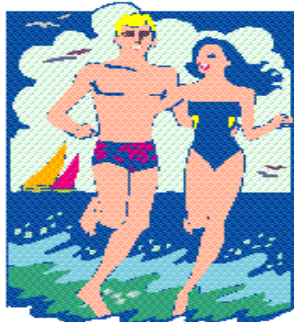


LA SUMA DE:

$$\begin{array}{r} \text{Falta de ejercicio} \\ + \\ \text{Exceso de calorías} \\ \hline = \\ \text{Obesidad} \end{array}$$



$$\begin{array}{r} + \\ \text{Dieta Adecuada} \\ \text{Ejercicio sin esfuerzo} \\ \hline = \\ \text{Vida saludable} \end{array}$$



RECUERDA

- Lo primero que tenemos que cambiar es nuestra manera de ver las cosas

- No comer no es la solución.

- Los cambios pasito a pasito mejor que en grandes zancadas.

- Hay que respetar lo más posible los horarios de comidas.

- Es mejor hacer cinco pequeñas comidas que dos muy copiosas.

- Diez minutos diarios de ejercicio es mejor que una caminata de tres horas el fin de semana

© Josep Adolf Guirao y M^a Luisa Rosado 1996. Permitida la reproducción siempre y cuando se cite la fuente y los autores

Es un consejo de tu enfermera



DEJAR VIEJOS HÁBITOS: TODA UNA AVENTURA

PROGRAMA DE AYUDA A LAS
PERSONAS CON SOBREPESO



EQUIPO DE ENFERMERAS

LOS CAMBIOS PASO A PASO

Para llegar a una gran meta hemos de realizar pequeños cambios.



UN EJEMPLO

Es preferible dejar de comer 3 cucharadas en el plato todos los días, que hacer una dieta muy estricta un día y el resto de la semana hartarse de comida.

