DISFRUTAR LA COMIDA

 Olvídate de las dietas y aprende a comer bien: mastica mucho y come despacio.



 No piques entre horas.
Saborea la comida cuando estés en la mesa



—Da rienda suelta a tu imaginación: adorna los platos

RECUERDA

- La verdura y la fruta fresca son muy ricas en vitaminas.
- Consume productos lacteos semidesnatados.
- Mantenernos en forma con ejercicio moderado es el mejor aliado para nuestra salud.
- Un pequeño esfuerzo cada día supone un gran beneficio al final del año.
- Para que los demás me quieran, me acepten y me respeten; tengo que comenzar por quererme, aceptarme y respetarme yo.

Es un consejo de tu enfermera



COMER BIEN,

VIVIR MEJOR,

SENTIRSE DE

MARAVILLA

PROGRAMA DE AYUDA A LAS PERSONAS CON SOBREPESO



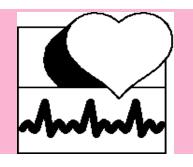
LA COMIDA SANA

- Evitar las grasas y fritos
- Tener cuidado con las salsas
- No abusar de la sal
- Beber alrededor de dos litros de agua

EVITARÁ QUE ENGORDES



Y ADEMAS TE AYUDARA A PREVENIR OTROS PROBLEMAS.



¡ QUIÉRETE!

—Aunque los problemas y el trabajo nos agobien, tenemos que ver el modo



 Va en nuestro beneficio y en el de los demás

—A querernos, también tenemos que aprender y para ello tenemos que practicar.

 Si practicamos un poco cada día, nos sorprenderán los resultados.

HAY QUE MOVERSE

—Si no nos dejamos ganar por la pereza y cambiamos el sofá por el paseo ganaremos en salud y en un aspecto juvenil y alegre



 No es preciso ni conveniente hacer grandes esfuerzos.

Un ejercicio suave pero constante es mucho más efectivo

