

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 lácteos 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.

© Josep Adolf Guitrao y M^a Luisa Rosado Calatayud 1996. Permisión la reproducción siempre que se cite a los autores y la fuente de procedencia

Es un consejo de tu enfermera



**COMER BIEN,
VIVIR MEJOR,
SENTIRSE DE
MARAVILLA**

PROGRAMA DE AYUDA A LAS PERSONAS CON SOBREPESO



EQUIPO DE ENFERMERAS

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 ENGORGES



Y ADEMÁS TE AYUDARÁ A PREVENIR OTROS PROBLEMAS.



¡ QUIÉRETE !

- Aunque los problemas y el trabajo nos agobien, tenemos que ver el modo de sacar tiempo para nosotros y reponer las pilas.



- 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

