

¿Cómo mantener los hábitos saludables?

A) Alimentación saludable

B) Ejercicio constante

C) Elimine los pretextos

D) Metas constantes



A



- Consumir cinco porciones de frutas y verduras al día.
- Reducir el consumo de grasa.
- Limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio.
- Reducir la ingesta de azúcar.

B



- Agregue variedad a su rutina.
- Relaciónese con nuevos compañeros de ejercicio.
- Recuerde que la constancia es la clave.

C



- El plan de "Ejercicio constante" debe ser también saludable, no un sabotaje.

D



- No deje de fijarse retos y metas, ¡exíjase a si mismo!