



RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA TU ALIMENTACIÓN



Elimina las bebidas con azúcar añadida: jugos de fruta, aguas frescas, sodas, refrescos, tés dulces, bebidas energéticas o alcohólicas, etc. Puedes tomar ocasionalmente bebidas con cero azúcar o cero calorías.



Los horarios los puedes modificar según la actividad de tu día, pero nunca permitas que pasen más de 4 horas sin ingerir la siguiente comida, y sobre todo nunca omitas tu desayuno.



No omitir ninguna comida ni alimento de la dieta. Esto reducirá la ansiedad y te ayudará a lograr tu objetivo a corto plazo y a estar más saludable a largo plazo.

80%

del éxito de tu plan depende de tu alimentación



Toma todos los días 2 o 3 tazas de té rojo sin azúcar, si es necesario con stevia (moviliza las grasas del cuerpo)



Usa sal de grano de manera moderada. Elimina por completo el consomé, Knorr Suiza y la sal refinada de tu dieta.



Puedes comer pico de gallo (jícama y pepino con chile y limón) en algunas comidas, sustituyendo los vegetales o cuando tengas antojos.



Tu consumo de agua potable debe de ser mínimo 2 litros al día, siempre lleva contigo tu botella de agua.



Controla y reduce el estrés y ansiedad. Organiza tu dieta para que logres dormir de 6 a 8 horas en las noches.

MEDIDAS

- 1 cda = 15 ml
(Cucharada sopera - *tablespoon*)
- 1 cdita = 5 ml
(Cucharadita cafetera - *teaspoon*)
- 1 tza = 250 ml
(Taza de café pequeño - *tea cup*)

20%

Y solo de tu actividad física



El ejercicio es CLAVE para obtener los resultados deseados. De inicio 30 minutos de cardio, 3 días por semana. Ve aumentando gradualmente. Complementa tu ejercicio con un plan adecuado por tu entrenador físico.



Solo depende de ti. Esfuérzate y no pierdas el ánimo. ¡Sentirás y verás los resultados de llevar una vida saludable!

[686] 271 1755

152*14*4126

nutricion.ilicruz@gmail.com

Sigue mi página en facebook
nutriologailianacruz

Y recibe más tips para llevar una Vida Saludable

Nutre tu Cuerpo y Disfruta los Resultados de una Vida Saludable

ILIANA CRUZ
Nutrióloga