

10 PASOS PARA UNA VIDA SANA



1 HAZ EJERCICIO

30 minutos al día te sentarán fenomenal y fortalecerán tus órganos a la par que tonificarán tus músculos y mantendrán tus articulaciones

2 BEBE MUCHA AGUA

El agua purifica el organismo por dentro y fuera, se recomienda aproximadamente unos 2 litros al día, pero depende de las personas.



3 REDUCE LAS GRASAS TRANS DE TU DIETA

Si consumes menos grasas saturadas tu organismo lo agradecerá y además reducirás peso.



4 DUERME BIEN

Dormir al menos 7 horas está demostrado que aumenta nuestra actividad diaria, eficacia y alegría.

5 NO AL ESTRÉS

Perjudica a nuestra salud mental, emocional y física. Intenta combatir el estrés practicando yoga o relajación y notarás el cambio.



6 ¡MANTÉN TU PESO A RAYA!

El exceso de peso hace que tu organismo no se sienta bien y tu tampoco. Una dieta saludable te ayudará con esos kilos que no te sirven para nada.



8 DÍ ADIOS A AZÚCARES REFINADOS

Evita en la medida de lo posible los alimentos procesados y opta por opciones más naturales y saludables.

7 HAZ 5 COMIDAS

Realizar 5 comidas no aumenta las calorías, sino que hace que comamos menos a lo largo del día y que nuestro metabolismo esté más activo.



10 CONSUME ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

Integra en tu día a día vegetales, frutas frescas, granos enteros, frutos secos, semillas crudas y otros alimentos que sean fuentes de fibra.



9 ELIMINA MALOS HÁBITOS

Dí adiós al consumo excesivo de cafeína, de alcohol y si eres fumador, ámate a dejarlo. Tu cuerpo te lo agradecerá

