

PREPARA TU CUERPO PARA LAS FIESTAS



Objetivo: Disfrutar de las fiestas mientras nos cuidamos, sin caer en la frustración, el atracón o la culpa

Prepararse no significa restringir, ni comer poco, ni pasarte el día ayunando para “compensar” porque los días especiales vamos a comer más.

Prepararse significa “Darle al cuerpo lo que necesita” para llegar equilibrada.

Puntos Clave:

- Desayuno y comida equilibrados
- Hidratación más alta
- Evita ultraprocesados
- 10 minutos de movimiento diario

