

QUÉ HACER DESPUES DE UN DIA DE EXCESOS



**UN DÍA DE EXCESOS NO ARRUINA TU PROGRESO
LO QUE IMPORTA ES CÓMO REACCIONAS DESPUÉS**

Puntos Clave para recuperarte bien:

- **1. Aumenta la hidratación**

Añade aloe y té para ayudar a desinflamar y eliminar líquidos

- **2. Menú ligero y nutritivo**

sigue el menú propuesto. No dejes de comer para compensar

- **3. Movimiento suave**

No hagas entrenos fuertes o muy intensos

Una caminata, movilidad o estiramientos activan la circulación, reducen pesadez y mejoran el ánimo.

- **4. Vuelve a la rutina normal.**

No quieras compensar con restricciones.

**Volver al plan es más poderoso
que intentar ser perfecta.**

**Tu progreso depende de tu
constancia, no de un día
suelto.**

