

NO TENGAS MIEDO



**No estamos a dieta.
Estamos aprendiendo a vivir saludable y en
equilibrio**

Ten en cuenta esto:

En nuestro camino habrá días especiales, comidas ricas y brindis.

La Navidad no es una amenaza ni un examen.

Lo importante no es un día, sino lo que haces la mayoría del tiempo.

Ser saludable también es saber decir:
“Hoy disfruto, mañana vuelvo a mi rutina”.

Así que disfrutad sin miedo:
Sí se puede cuidarse incluso en fiestas.



El mejor comienzo de año es sentirte bien contigo misma