

VUELVE A TUS HÁBITOS

VOLVER AL ORDEN, NO A LA PERFECCIÓN

Después de las fiestas, sentir hinchazón, cansancio o pesadez es normal.

No necesitas compensar con dietas estrictas o ejercicio extremo: tu cuerpo necesita orden y vuelta a la normalidad.

Cómo volver al orden:

- Desayuno nutritivo y ligero
- Beber suficiente agua.
- Mantener un horario ordenado de comidas.
- Sentarse a comer con calma.
- Mueve tu cuerpo durante el día

