
RECOMENDACIONES BÁSICA SOBRE VIDA SALUDABLE

1.-CESTA DE LA COMPRA

Es el más importante (si en la casa hay comida sana se come sano , si hay comida no sana no se come sano), es fundamental llevar lista de compra desde casa y no salirse de ella, también ir comprar sin hambre. Se puede utilizar aplicaciones de móvil y no comprar LO NO SANO según lo que diga la aplicación

2.-CANTIDADES DE COMIDA

-Lo que se pueda contar con cucharones 2 cucharones como máximo sin contar caldo (es libre)

-Pan o bocadillo para desayuno, mediamañana o merienda 4 DEDOS .Usar pan integral, comiendo y cenando no hace falta pan si es necesario 2 dedos. Alternar bocadillo mediamañana o merienda (otras ideas galletas tipo maría como máximo 2-3 veces por semana y 5 galletas, fruta, yogurt)

EL BOCADILLO DEBE SER DE PROTEINAS LIGERAS. jamón sin lo blanco, jamón cocido, pechuga de pavo, atún al natural (se le puede echar un poco de aceite de oliva, tortilla..etc) EL RESTO DE LOS EMBUTIDOS NO NOMBRADOS ARRIBA NO SON RECOMEDABLES

3.- USAR SOLO CONDIMENTOS ACALORICOS que son todas las especies NO USAR COMO CONDIMENTO TOMATE FRITO, NATA, KETCHUP...

4.-FORMA DE COCINAR nunca freir, empanar o emborrizar todo a PLANCHA HORNO O MICROONDAS, se puede usar freidora de aire pero no usar mucho pan ni huevo (LO MÍNIMO)

5.-una vez a la semana se puede hacer una pequeña excepción

6.- NO PICAR y si es necesario pues es inaguantable algo con pocas calorías como yogurt desnatado

7.-Es muy importante masticar y comer despacio (un truco es que todo lo que sea de masticar hacerlo 10 veces antes de tragarlo) Comer sin TV ni Tablet ...etc Estamos comiendo y hay que disfrutar de la comida . La comida debe durar mínimo 15 minutos para poder saciarnos

8.- Beber agua de forma habitual no zumos industriales, batidos...etc

EJERCICIO FISICO A DIARIO Y SIN LIMITE DE TIEMPO E INTENSIDAD (cuanto más mejor!!!)

PERO NO ES LO MAS IMPORANTE solamente el ejercicio sin cuidar la alimentación NO ES SUFICIENTE PARA LLEVAR VIDA SALUDABLE Y SI FUERA NECESARIO PERDER PESO